



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Aamu Sanneh

Musiikkitahton toteutus

Kuinka musiikkitahto tehdään ja minkälaisia haasteita/ongelmia sen tekemisessä voi ilmaantua

Opinnäytetyö
Syksy 2022
Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Geronomi

Tekijä: Aamu Sanneh

Työn nimi: Musiikkitahton toteutus Kuinka musiikkitahto tehdään ja minkälaisia ongelmia/haasteita sen tekemisessä voi ilmaantua

Ohjaaja: Kari Jokiranta

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 35

Liitteiden lukumäärä: 3

Musiikkitestamentista on alettu puhua mediassa lähivuosina. Se on ihmisen oman elämän soittolista, johon on koottuna juuri hänen elämässään merkitykselliseksi nousseet kappaleet. Koska sana `testamentti` viittaa kuoleman jälkeiseen aikaan, käytän tutkimuksessani `musiikkitahtoa`, koska musiikkitahton on tarkoitus toimia hoidon tukena jo paljon ennen henkilön kuolemaa. Hoitotahto on puolestaan jo melko vakiintunut. Tavoitteeni on, että tulevaisuudessa hoitotahtoissa näkyisi enemmän musiikkitahtoja.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tehdä yhdelle henkilölle musiikkitahto, joka toimii mallina heille, jotka suunnittelevat musiikkitahton tekemistä. Lisäksi opinnäytetyössäni selvitin minkälaisia haasteita/ongelmia musiikkitahton tekemisessä voi ilmaantua. Tavoitteenani oli selvittää, minkälaisia asioita tulisi ottaa huomioon musiikkitahtoa tehdessä, mitä haastattelussa olisi hyvä kysyä ja kenen se tulisi toteuttaa. Tavoitteenani oli myös tuoda lisää tietoutta musiikkitahtosta sekä houkutella ihmisiä huomioimaan musiikki lääkkeettömänä hoitomuotona/hoidon tukena.

Opinnäytetyöni toteutus oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuksessani perehdyin musiikkitahtoon ja pyrin saamaan siitä merkityksellisempää sekä syvempää tietoa. Opinnäytetyöhöni keräsin tietoa aikaisemmista tutkimuksista, artikkeleista ja opinnäytetöistä. Suurimmat tietolähteeni olivat toteuttamani avoimet haastattelut, perustietohaastattelu sekä avoin kysely koskien musiikkitahton tekemisen haasteita.

Tutkimukseni osoitti, että musiikkitahton tekeminen on pitkä ja moninainen prosessi. Sen tekeminen vie runsaasti aikaa, eikä musiikkitahton taltioimiseen voi valita ketä tahansa. Musiikillisen elämänkerran läpi käyminen voi olla hyvinkin tunteikas matka, jolloin tarvitaan sellaista ihmistä, joka tuntee haastateltavan henkilön. Parasta olisi, jos jokainen tekisi musiikkitahton itselleen jo hyvissä ajoin, koska jokainen henkilö on oman itsensä asiantuntija. Tutkimuksessani selvisi myös, että musiikkitahto ei tule koskaan valmiiksi ja sen tekemisessä voi ilmaantua erilaisia haasteita.

¹ Asiasanat: hoitotahto, musiikkitahto, elämänhistoria,

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Elderly Care

Author: Aamu Sanneh

Title of thesis: Implementation and execution of music will and issues that might occur

Supervisor: Kari Jokiranta

Year: 2022

Number of pages: 35

Number of appendices: 3

Music will has been a topical issue in the media in the recent years. Music will could be described as a person's own playlist of songs that have affected their lives. Since the word 'testament' refers to the time after death, the term 'musical will' was used in the research because the musical will is supposed to support treatment long before the person's death. Living will has already been well established, but the aim of the thesis was that more living wills would include music in them.

A major aim of the thesis was to examine a person's musical biography that would help to create their music will. The purpose was to study what should be taken into consideration when preparing a music will, what should be asked during the interview process, and who would be the best candidate to conduct the interviews. Another aim of the study was to spread awareness of music will, and take music into consideration when preparing care plans for patients.

The implementation of the thesis was qualitative research. In the research, music will was introduced and examined thoroughly. For the thesis, information was gathered from earlier research and published articles. The main data was interviews.

The results showed that creating a music will is a long and diverse process. It takes time and not everyone can do it. Creating a musical biography can be an emotional process, which requires a person that knows the patient on a personal level. According to the results, music will not be finished and there are multiple challenges that might occur in the process.

¹ Keywords: living will, music will, life history,

SISÄLTÖ

| | |
|--|----|
| Opinnäytetyön tiivistelmä | 2 |
| Thesis abstract | 3 |
| SISÄLTÖ | 4 |
| Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo | 6 |
| 1 JOHDANTO | 7 |
| 2 LÄHTÖKOHTANA ELÄMÄNHISTORIA..... | 9 |
| 2.1 Elämänhistoria..... | 9 |
| 2.2 Elämänkaari | 10 |
| 2.2.1 Lapsuus | 10 |
| 2.2.2 Nuoruus | 11 |
| 2.2.3 Aikuisuus..... | 12 |
| 2.2.4 Vanhuus..... | 12 |
| 3 HOITOTAHTO JA MUSIIKKITAHTO | 14 |
| 3.1 Mikä on hoitotahto | 14 |
| 3.2 Mikä on musiikkitahto | 14 |
| 4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET AIHEESTA | 16 |
| 4.1 Mitä aiheesta tiedetään | 16 |
| 4.1.1 Aivotutkimukset..... | 16 |
| 4.1.2 Musiikin tutkiminen muistisairauksien hoidossa | 17 |
| 4.1.3 Tutkimuksia lääkkeettömänä hoitomuotona | 17 |
| 4.2 Miksi musiikin tutkimusta vielä tarvitaan | 18 |
| 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN..... | 20 |
| 5.1 Keskeisimmät käsitteet..... | 20 |
| 5.2 Aineiston keruu..... | 21 |
| 5.2.1 Tutkimusmenetelmät ja analysointi | 21 |
| 5.2.2 Tutkimuskysymykset ja ongelmat | 22 |
| 5.2.3 Tutkimuksen eettiset näkökulmat..... | 23 |
| 5.2.4 Tutkimuksen luotettavuus | 23 |
| 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET | 25 |

| | | |
|-----|---|----|
| 6.1 | Otteita yksilöhaastattelusta | 25 |
| 6.2 | Yksilöhaastattelu antoi tukea aiemmille tutkimuksille | 29 |
| 6.3 | Yksilöhaastattelun pohjalta syntyi musiikkitahto | 30 |
| 6.4 | Musiikkitahton haasteet/ongelmat | 30 |
| 7 | YHTEENVETO JA POHDINTA..... | 33 |
| 7.1 | Yhteenveto | 33 |
| 7.2 | Pohdinta | 34 |
| | LÄHTEET | 36 |
| | LIITTEET | 39 |

Kuvio- ja taulukkoluetelo

| | |
|---|----|
| Kuvio 1. Suomalainen ja Afrikkalainen näkemys elämänkaaresta..... | 10 |
| Kuvio 2. Musiikin käsittelyyn osallistuvat aivoalueet..... | 16 |
| Taulukko 1. Lapsuusmusiikkimuistot..... | 25 |
| Taulukko 2. Nuoruusmusiikkimuistot..... | 27 |
| Taulukko 3. Aikuismusiikkimuistot..... | 28 |
| Taulukko 4. Vanhuusmusiikkimuistot..... | 29 |
| Taulukko 5. Musiikkitahton haasteet/ongelmat..... | 31 |

1 JOHDANTO

Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksellä on käynnissä STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoittama Oman elämäni sävelet – musiikki muistisairaana hyvinvoinnin tukena -hanke, josta sain inspiraation opinnäytetyöhöni.

Hankkeen tavoitteena on levittää tietoisuutta musiikin vaikutuksesta ikääntyneiden ja muistisairaiden hyvinvointiin (Lintinen & Keränen, 2022). Hankkeessa toteutetaan matalan kynnyksen ryhmä-, työpaja- ja vapaaehtoistoimintaa. Hankkeen aikana kehitetään ja tuodaan esiin musiikkipohjaisia työkaluja ja menetelmiä muistisairaana kuntoutukseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Yksi hankkeen kehitteillä oleva musiikkipohjainen työkalu on musiikkitahtovihko, joka on valmis pohja musiikkitahton taltioimiseen.

Opinnäytetyöni tulee olemaan musiikkitahto, joka on hoitotahtoon liitettävä lisäosa. Tarkoitukseni on perustietolomakkeella ja avoimella haastattelulla selvittää yhden ikäihmisen musiikkielämäkertaa, josta musiikkitahto muodostuu. Opinnäytetyöni pohjalta syntyy musiikillinen tuotos, jonka asiakas saa käyttöönsä ja, jota voidaan käyttää hänen loppuelämänsä hoidon tukena. Ehkä tutumpi käsite tälle on musiikkitestamentti, jota on käytetty mediassakin. Päätin kuitenkin käyttää toista nimeä, koska sana testamentti viittaa siihen aikaan, kun ihminen on edesmennyt. Musiikkitahton tarkoitus on olla hoidon tukena, jo kauan ennen henkilön kuolemaa. Lisäksi opinnäytetyössäni selvitän, minkälaisia ongelmia/haasteita musiikkitahton tekemisen yhteydessä voi ilmetä. Tätä asiaa selvitän yleisellä kyselyllä, johon etsin sellaisia vastaajia, jotka ovat joskus musiikkitahton tehneet.

Hoitotahto on edelleen joillekin hieman epäselvä käsite, vaikka sen tekeminen on yleistynyt lähivuosina. Koen kuitenkin, että hoitotahdossa on edelleen kehitettävää ja sen sisällöstä tulisi puhua laajemmin. Hoitotahdon on tarkoitus toimia asiakkaan hoidon tukena silloin, kun hän ei enää itse pysty tahtoaan ilmaisemaan. Asiat, kuten elvytyskielto, kivunlievitys, antibioottihoito tai ravitsemukseen ja nesteytykseen liittyvät päätökset ovat merkittäviä, mutta hoitotahdon tulisi sisältää paljon muutakin. Elämän loppuvaiheeseen liittyvät toiveet ja päätökset ovat merkittäviä, mutta mielestäni hoitotahdossa tulisi korostaa henkilön elämänhistoriaa, näkemyksiä ja hoitoon liittyviä toiveita paljon enemmän.

Olen työskennellyt hoitoalalla vuodesta 2010 ja lukenut todennäköisesti satoja hoitotahtoja. Lukemissani hoitotahdoissa toistuu aina se, että ne ovat hyvin lyhyesti kirjoitettuja, eikä niissä mennä henkilökohtaiselle tasolle, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Monissa valmiissa hoitotahtopohjissa on osio: "Yleiset hoitoon liittyvät toiveet", jossa kirjoittajalla on mahdollisuus kertoa toiveistaan hyvin yksityiskohtaisesti. Kirjoittaja voi kertoa juuri niistä pienistä tavoista ja tottumuksista, jotka ovat olleet merkittäviä hänen elämässään. Esimerkiksi juuri tähän kohtaan kirjoittaja voi kirjata musiikkiin liittyviä toiveitaan.

Musiikki on osa jokaisen ihmisen elämää jossakin määrin ja sen käyttöä hoidossa tulisi hyödyntää enemmän. Jokaisen yksilön oma musiikillinen elämäkerta on kuitenkin erilainen ja siksi sen selvittämiseksi tarvitaan haastatteluja, joiden avulla kyseisen henkilön musiikkitoiveet saadaan selville. Pidän erittäin tärkeänä sitä, että asiakas saisi kuulla arjessaan hänen elämässään tärkeiksi nousseita kappaleita ja sen toteuttamiseksi tarvitsemme musiikkitahtoa.

2 LÄHTÖKOHTANA ELÄMÄNHISTORIA

Jos tarkoituksena on taltioida yhden ihmisen musiikkielämäkerta, emme voi lähteä tekemään työtä tuntematta henkilön elämänhistoriaa. Musiikki kulkee ihmisen mukana läpi elämän. Merkityksellisiin kappaleisiin liittyy monesti tilanteita, tapahtumia ja tunteita, joita henkilö on kokenut kuunnellessaan musiikkia. Elämänhistoria vaikuttaa siihen, mitä musiikkia on kuunnellut. Jotkut kappaleet tai musiikkityylit ovat voineet olla kiellettyjä lapsuudenkodissa tai johonkin kappaleeseen voi liittyä ikävä muisto, minkä vuoksi kyseinen henkilö ei halua kappaletta enää kuunnella. Jotta voimme selvittää henkilön musiikkitahton, on meidän perehdyttävä henkilön elämänhistoriaan ja selvitettävä, minkälaisessa roolissa musiikki on henkilön elämässä ollut.

2.1 Elämänhistoria

Tieteen termipankin (2015) määritys elämänhistoriasta on ”ihmisen kertomus elämästään”. Omaan elämänhistoriaan vaikuttavat eletyn elämän lisäksi esimerkiksi yhteiskunta, kulttuuri ja ympäristö. Oman elämänhistorian kertominen on hyvin henkilökohtaista, koska parhaimmassa tapauksessa henkilö jakaa avoimesti omia ajatuksiaan, merkityksiään ja tunteitaan. Elämänhistoriaa käsittelevät haastattelut voivat nostaa esiin voimakkaitakin tunteita tai esimerkiksi traumaattisia kokemuksia ja siksi siihen ei voi suhtautua kevytmielisesti.

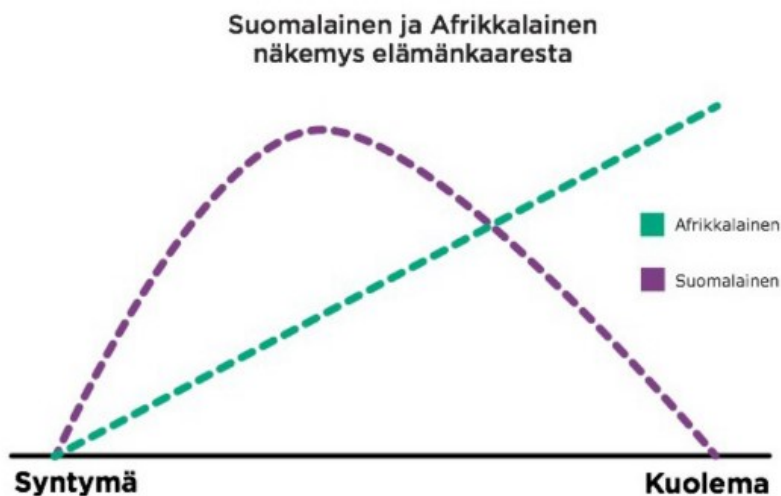
Elämänhistoriaa on luonnehdittu ihmisen kertomukseksi itsestään, esitykseksi siitä miten hän kokee tähänastisen elämänsä, itsensä, yhteiskunnan, kulttuurin ja ympäristön (Tieteen termipankki, 2015).

Varsinkin muistisairaiden kanssa, elämänhistorian merkitys korostuu. Asiakkaan/asukkaan elämänhistorian tunteminen helpottaa hoitotyötä ja auttaa ymmärtämään tietynlaista käyttäytymistä paremmin. SuPerin asiantuntija Elina Kiurun (2019) mukaan elämänhistoriaan perehtymisen tulisi varsinkin muistisairaiden hoidossa olla osa jokapäiväistä perushoitoa. Elämänhistoriasta saadaan tietoa hoitosuunnitelmaan ja esimerkiksi selityksiä jollekin, ehkä oudoltakin vaikuttavalle käytöstavalle. Omat asiakkaat/asukkaat on tunnettava, jotta voimme hoitaa heitä oikealla tavalla.

2.2 Elämänkaari

Pekkarinen V-L (2007) mukaan ihmisen elämänkaari voidaan karkeasti jakaa neljään eri kehitysvaiheeseen, joita ovat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Länsimainen elämänkaari kuvataan yleisimmin kaarena (kuvio 1). Kaari alkaa syntymästä, kohoaa ylöspäin kohti keski-ikää, jonka jälkeen se lähtee laskuun, kohti vanhuutta ja kuolemaa. Elämänkaari voidaan kuitenkin kuvata monella tavalla ja siihen vaikuttaa vahvasti myös kulttuuri. Elämänkaari voidaan kuvata myös esimerkiksi spiraalina, ympyränä tai janana.

Seppäsen, i.a. mukaan Afrikassa elämänkaari kuvataan yleensä nousevana janana (kuvio 1). Elämäntie kuvataan niin, että jana alkaa lapsuudesta ja päättyy korkealla, vanhuudessa. Elämänkaaren kuvaamiseen vaikuttaa siis suhtautumisemme elämään. Afrikassa ikääntynyt henkilö on arvokas, elämänsä huipulla, kun taas länsimaisessa kulttuurissa elämä lähtee laskuun keski-ikään jälkeen ja ihminen menettää arvostustaan sekä merkitystään, mitä vanhemaksi tulee.



Kuvio 1. Suomalainen ja afrikkalainen näkemys elämänkaaresta (Seppänen, i.a.).

2.2.1 Lapsuus

Aivotutkija Minna Huotilaisen (2022) mukaan on jo pitkään tiedetty, että jo äidin vatsassa oleva sikiö kuulee ääniä noin raskauden puolivälin jälkeen. Uusimissa tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että vastasyntyneet vauvat voivat muistaa kohdussa kuulemaansa musiikkia vielä pitkään syntymänkin jälkeen. Huotilaisen (2022) mukaan äidin lempimusiikki on myös

vauvan lempimusiikkia. Neurotieteen lisensiaatti Tiina Hutun (2022) mukaan vauva voi jo raskausaikana oppia yhdistämään tietyn musiikin tietynlaiseen olotilaan. Sikiö huomaa esimerkiksi tietyn musiikin soidessa, kuinka äidin pulssi tasaantuu, stressihormoni laskee ja äiti rentoutuu. Samalla myös sikiö rentoutuu. Samanlainen äitiä rauhoittava musiikki voi toimia myös lapsen syntymän jälkeen, kun lasta haluaa rauhoittaa unille.

Kohdussa ollessaan vauvalle tärkeimpiä ääniä on äidin sydämen syke (Huttu, 2022). Syntymän jälkeen lapsi nostetaan äidin rinnalle, koska rytmikäs ja tuttu sydämen syke rauhoittaa vastasyntyntä. Ei siis ole ihme, että ensimmäiset musiikkimuistommeekin liittyvät äitiin. Äidin laulamat tuutulaulut ja hyräilyt ovat rauhoittaneet lapsia kautta aikojen.

Meiltä kaikilta löytyy musiikkimuistoja, jotka sijoittuvat päiväkotiin tai kouluun. Musiikkia käytetään päiväkodeissa, koska se edistää esimerkiksi kielenkehitystä. Tiina Huttu (2022) sanoo, että kielenkehitystä voidaan tutkimusten mukaan nopeuttaa erilaisilla laululeikkilyhdistelmillä. Erilaisia lapsuusajan musiikkimuistoja voivat olla esimerkiksi luokassa opettajan edessä laulaminen, instrumenttien soittaminen tai tanssiesitys koulun kevätjuhlassa.

2.2.2 Nuoruus

Musiikin vaikutuksia varsinkin nuorten psykososiaalisessa kehityksessä on tutkittu myös paljon. Saarikallio (2007) mukaan musiikki voi edistää nuoruuden kehityksellisiä tavoitteita monella eri tavalla. Näitä ovat esimerkiksi identiteetin ja minäkuvan rakentaminen ja vahvistaminen, tunnekokemukset, mielihyvä ja tunteiden säätely, yhteenkuuluvuuden tunne, yksityisyys ja erottautuminen sekä hallinnan, kykenevyyden, osaamisen tunteet ja itsetunto.

Helsingin yliopiston psykologian dosentti ja akatemiautkija Teppo Särkämö (2019) toteaa, että musiikki herättää esiin tunteita ja muistoja. Muistisairaat palaavat usein lapsuuden lauluihin ja kappaleisiin, koska ne ovat tuttuja nuoruusvuosilta. Nuoruusajan musiikkiin liittyy paljon omakohtaisia muistoja ja kokemuksia. Muistisairaat myös pystyvät laulamaan lauluja, jotka ovat heille entuudestaan tuttuja nuoruusvuosilta. Särkämön mukaan jokaisen asiakkaan kohdalla tulisi löytää yksilöity lähestymistapa musiikkiin. Meidän tulisi löytää sellaisia kappaleita, jotka auttavat potilasta tai vaikuttavat mielialaan piristävästi tai rauhoittavasti. Kun henkilölle merkitykselliset kappaleet löydetään, niitä tulisi käyttää suunnitellusti hoidon yhteydessä lyhyissä pätkissä pitkin päivää.

Levitin (2010) mukaan monet Alzheimerin tautia sairastavat osaavat laulaa lauluja, joita he kuulivat 14-vuotiaina. Syynä tähän on se, että muistamme teini-iän lauluja osaksi sen vuoksi, että ne olivat minuuden löytämisen vuosia, ja sen seurauksena tunteellisesti latautuneita. Yleensä meillä on taipumus muistaa asioita, joissa on tunnepitoinen osa, koska manteliumake ja välittäjäaineet ovat yhteistyössä ja ”leimaavat” muistoja tärkeiksi. Levitin (2010) toteaa, että osasy on myös hermostollisessa kypsymisessä ja karsimisessa. Noin 14 vuoden iässä musiikillisten aivojemme johdottuminen lähestyy täydellistä aikuisiän tasoa. Esimerkiksi näistä syistä nuoruusiän musiikki on erityisen tärkeää Alzheimerin tautia sairastavien hoidossa.

2.2.3 Aikuisuus

Heli Mehdon opinnäytetyössä (2019) tutkittiin musiikin vaikutuksia aikuisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Tutkimustulokset osoittivat, että musiikilla on positiivisia vaikutuksia ja moninaisia hyötyjä aikuisten terveyteen ja hyvinvointiin. Aikuisten terveysmuutokset olivat sekä fysiologisia että psykologisia.

Heli Mehdon opinnäytetyössä (2019) musiikin todettiin vaikuttavan edistävästi sydämen toimintaan, uneen, stressihormonitasoon, sekä lievittävän kipuja. Musiikki vähensi hoitotoimenpiteisiin liittyvää ahdistuneisuutta, paransi tunteiden säätelyä sekä lisäsi sosiaalista hyvinvointia ja vuorovaikutusta. Musiikilla todettiin olevan positiivinen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin kuten keskittymiskykyyn ja muistin vahvistumiseen. Musiikin sosiaalinen tuki osana sairauksien hoitoa ja kuntoutusta oli merkittävä muun muassa dementian, unihäiriöiden, työperäisen stressin sekä masennuksen hoidossa. Kuntouttava musiikkiterapia nähtiin edistävän työntekijöiden työhön paluuta sairauslomalta. Lisäksi musiikin todettiin vahvistavan ikääntyvien elämänlaatua.

2.2.4 Vanhuus

Musiikki auttaa lasta oppimaan ja ikäihmistä muistamaan. Aivotutkija Minna Huotilainen (2022), s. 24–25 mukaan aivovauriotilanteissa musiikin kuuntelun on osoitettu nopeuttavan muistin palauttamista. Musiikkituokion jälkeen muistipotilas jaksaa keskittyä paremmin ja olla ihmisten kanssa.

Vaikka olisi muistipotilas, joka ei itse puhu, hän saattaa laulaa (Huotilainen, 2022, s. 24). Sukulaisia voi hämmästyttää, kun läheinen on ollut viikkoja tai kuukausi puhumatta mutta alkaa tuttua laulua kuullessaan laulaa.

Huotilainen (2022) toteaa, että molemmissa elinkaaren päissä haasteet ja tavoitteet helpottuvat musiikin avulla. Musiikin kieli toimii jopa paremmin kuin puhe. Tämä on mielenkiintoinen huomio, jota mielestäni omaiset, läheiset ja hoitohenkilökunta voisivat ottaa huomioon selvästi enemmän. Voisiko olla kannattavaa, että ennen omaisen/läheisen vierailua muistisairaalle soitettaisiin hänen musiikkitahtoaan? Auttaisiko tämä luomaan jopa paremmat lähtökohdat vierailulle?

Helsingin yliopiston apulaisprofessori Teppo Särkämön (2020) mukaan musiikin herättämät tunteet ja muistot ovat säilössä aivojen etuotsalohkon sisäpinnan alueilla, jossa Alzheimerin tautiin liittyvä kudostuho tapahtuu viimeisenä. Tämä mahdollistaa sen, että erilaisia musiikkiaktiiviteetteja kuten kuuntelua ja laulamista voidaan käyttää muistisairaiden kuntoutuksessa ja hoitamisessa läpi koko sairauden spektrin. Lisäksi tuttujen kappaleiden kuuntelu ja yhdessä laulaminen voivat ylläpitää muistisairaahan emotionaalista ja kognitiivista toimintakykyä.

3 HOITOTAHTO JA MUSIIKKITAHTO

3.1 Mikä on hoitotahto

Hoitotahto on asiakirja, johon henkilö kirjaa, kuinka hän toivoo itseään hoidettavan silloin, kun hän ei enää itse pysty asiaa ilmaisemaan. Syynä tällaiseen tilaan voi olla esimerkiksi tajuttomuus, vakava sairaus, onnettomuus tai muistisairaus (THL, 2022). Jokaisen ihmisen tulisi tehdä hoitotahto, koska se helpottaa hoitotyöntekijöitä ja omaisia ymmärtämään, mitä henkilö toivoo hoidoltaan, varsinkin elämän loppuvaiheessa. Hoitotahto on hyvin henkilökohtainen eikä ole olemassa mitään oikeaa tapaa tehdä sitä. Jokainen kirjaa ylös niitä asioita, joita itse kokee merkityksellisiksi ja tärkeiksi omassa hoidossaan. Tavallisimmin hoitotahdossa ilmaistaan si-
tovat tahdonilmaisut sekä hoitoa ja hoivaa koskevat toiveet.

Hoitotahdosta on olemassa valmiita pohjia, joita voi käyttää apuna oman hoitotahtonsa kirjoittamisessa. Valmiita pohjia on luonut ainakin THL (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos), Duodecimin Terveyskirjasto ja Muistiliitto. Hoitotahdon voi kirjata suoraan myös sähköisesti Oma-kantaan. Valmiita pohjia ei ole välttämätöntä käyttää sellaisenaan, mutta niistä löytyvät esimerkit voivat olla hyödyllisiä oman hoitotahdon kirjoittamisessa. Hoitotahdon voi kirjoittaa valmiille pohjalle tai vaikka suoraan paperille, mutta muutama asia on hyvä ottaa huomioon.

Duodecim Terveyskirjaston (2022) mukaan hoitotahto kannattaa aina tehdä kirjallisena, vaikka suullinenkin hoitotahto on pätevä, jos sillä on kaksi todistajaa. Kirjalliseen hoitotahtoon tulisi kirjata ainakin oma nimi, syntymäaika, allekirjoitus sekä pyytää kahta esteetöntä henkilöä allekirjoittamaan hoitotahdon oikeellisuus. Esteettömiä henkilöitä kannattaa suosia, koska ulkopuoliset henkilöt tekevät hoitotahdosta luotettavamman. Esteettömät henkilöt (henkilöt, jotka eivät kuulu perheeseen tai lähisukuun) pystyvät toimimaan puolueettomasti arvioidessaan hoitotahdon pätevyyttä sekä henkilön kykyä tehdä itseään koskevia päätöksiä. Todistajien käyttäminen hoitotahdossa ei ole välttämätöntä, mutta sekin lisää hoitotahdon luotettavuutta.

3.2 Mikä on musiikkitahto

Musiikkitahto on hoitotahtoon liitettävä lisäosa, jossa henkilö ilmaisee omat musiikkimieltymyksensä. Jokainen musiikkitahto on tekijänsä näköinen, eikä siihen vielä ole kehitelty valmista pohjaa. Musiikkitahdossa voi kertoa esimerkiksi tärkeimpiä

kappaleita/artisteja, omia musiikkimuistoja eri elämäntilanteista, mistä musiikista ei pidä, mikälaista musiikkia haluaa missäkin tunnetilassa kuunnella tai mitä musiikki ylipäänsä henkilölle merkitsee.

Kun musiikkitahto on valmis, siitä tulisi kertoa myös läheisille (Lintinen & Keränen, 2022). Jos henkilö on palveluiden piirissä (kotihoito, palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen,) kerrotaan musiikkitahtodosta myös hoitaville tahoille, jotta sitä voidaan käyttää hoidon tukena ja arjessa. Koska elämään mahtuu paljon musiikkimuistoja, ei kaikki ehkä tule mieleen musiikkitahtoa tehdessä. Musiikkitahtoon voi kuitenkin aina lisätä kappaleita tai ajatuksia. Musiikkitahto ei ole koskaan valmis, koska myös uusia musiikkimuistoja syntyy elämän jatkuessa. Musiikkitahtoon voi liittää osaksi hoitotahtoa esimerkiksi hoitotahdossa olevaan lisäsivukohtaan.

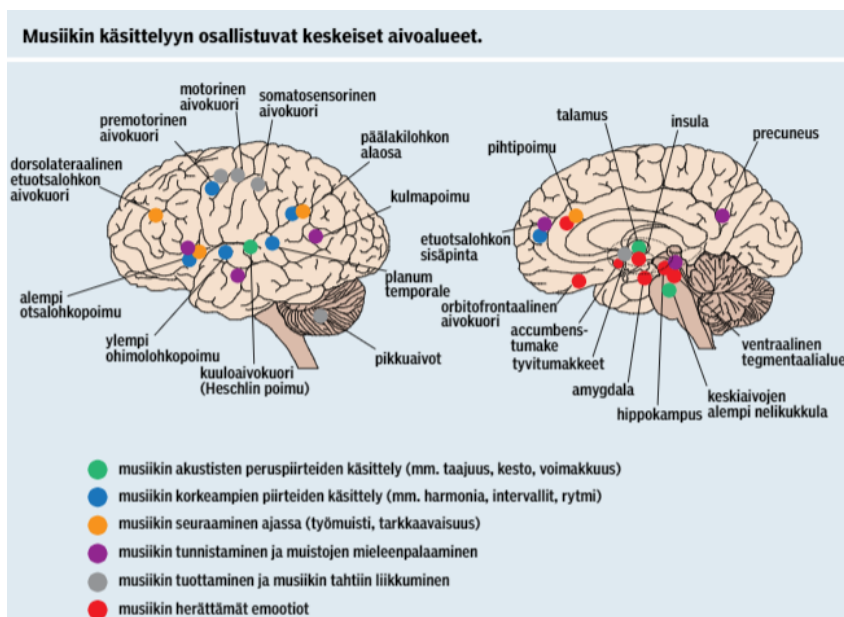
4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET AIHEESTA

4.1 Mitä aiheesta tiedetään

Musiikin vaikutuksista ja hyödyistä tiedetään paljon ja niistä on tehty runsaasti tutkimuksia, joista esittelen seuraavaksi muutamia. Musiikkitahtidosta ei ole vielä tehty aiempia tutkimuksia.

4.1.1 Aivotutkimukset

Teppo Särkämö on tutkinut musiikin vaikutuksia aivoissa vuodesta 2003 lähtien. Särkämön (2012) mukaan aivoissa, etuotsalohkon sisäpinnalla sijaitsee alue, joka käsittelee musiikkia, tunteita ja muistoja. Alzheimerin tauti etenee yleensä tietyn kaavan mukaan ja saavuttaa etuotsalohkon sisäpinnan vasta taudin loppuvaiheessa. Tämän takia musiikki herättää tunteita ja muistoja myös ihmisillä, joilla Alzheimerin tauti on vaikeassa vaiheessa.



Kuvio 2. Musiikin käsittelyyn osallistuvat aivoalueet (Särkämö & Huotilainen, 2012).

Kuviossa 1 oikealla puolella on nähtävissä ne etuotsalohkon sisäpinnan alueet, jotka käsittelevät musiikin tunnistamista ja muistojen mieleen palauttamista sekä musiikin korkeampien

piirteiden käsittelyä muun muassa harmoniaa, intervallia (intervalli tarkoittaa kahden sävelen välistä korkeuseroa) ja rytmiä. Alzheimerin tautia sairastavilla tämä aivojen alueet vaurioituvat viimeisenä.

Musiikin kuuntelu, soittaminen, laulaminen ja tanssiminen aktivoivat monia aivoalueita, sekä niiden välisiä yhteyksiä. Neurologian erikoislääkäri Anne Koiviston (2022) mukaan musiikin suhteen itseään kannattaa opetella hieman haastamaan. On hyvä kuunnella myös uudempaa musiikkia ja etsiä uusia suosikkeja. Koivisto kannustaa kuuntelemaan tuntematonta musiikkia, koska se haastaa aivoja laajemmin kuin tuttujen kappaleiden kuunteleminen.

4.1.2 Musiikin tutkiminen muistisairauksien hoidossa

Musiikkia ja sen käyttöä on tutkittu paljon muistisairaiden hoidossa. Marjut Sipolan & Outi Tiikkaisen opinnäytetyössä (2014) musiikki muistisairaiden hoitotyössä paljasti, että musiikki rauhoittaa asiakkaita. Laulutuokioiden aikana levottomuus ja sekava puhe loppuivat kokonaan, ja rauhoittuminen kesti koko tuokion ajan. Eräs asukas liikkui suutaan laulujen aikana ikään kuin hän olisi laulanut. Osa asukkaista liikkui kyyneliin asti ja osalla iloisuus näkyi kasvoilla. Osa asukkaista hymyili tai vaihtoehtoisesti piti silmiä kiinni laulujen ajan. Laulutuokiot toivat vaihtelua ja virkistystä asukkaiden arkeen. Haastatellun asukkaan mielestä päällimmäinen ajatus laulutuokioiden jälkeen oli, että hän oli päässyt osallistumaan ja virkistymään.

Aivotutkija Minna Huotilainen (2017) kertoo Super-verkkolehdestä, että musiikin ja naurun pitäisi sisältyä aina hoitajan keinovalikoimaan. Huotilaisen mukaan musiikki on tehokas hoitokeino, jota voi käyttää fysiologisen tilan säätäjänä. Iloinen musiikki muuttaa ihmisen iloiseksi, rauhallinen musiikki rauhalliseksi. Huotilainen sanoo, että musiikki kehittää aivoalueita, jotka vastaavat kuulemisen tarkkaavaisuudesta ja muistista eli juuri niitä alueita, jotka heikkenevät muistisairauden vuoksi.

4.1.3 Tutkimuksia lääkkeettömänä hoitomuotona

Vuonna 2016 julkaistussa meta-analyysissä, johon kuului 97 tutkimusta, selvisi, että musiikki vähentää opioidien ja muiden kipulääkkeiden tarvetta. Musiikki vaikutti myös suotuisasti peruselintoimintoihin kuten sykkeeseen ja verenpaineeseen (Pitkäniemi, ym. 2020).

Kivun Käypä hoito -suosituksessa ensisijaisena pidetään lääkkeettömiä hoitokeinoja, joista yhtenä merkittävänä muotona voidaan pitää musiikkia. Lääkehoito puolestaan yhdistetään muihin hoitomenetelmiin. Kun otetaan huomioon kipuongelmien yleisyys ja seuraukset, kustannustehokkaiden ja helposti yksilöitävien lääkkeettömien hoitomuotojen kehittämiseksi on ilmeinen tarve (Pitkäniemi, ym. 2020). Hoitomuotona musiikki on edullinen, laajasti ja helposti saatavilla oleva sekä yksilöitävissä oleva hoitomuoto.

On tiedetty jo pitkään, että Alzheimerin taudilla ja musiikilla on selvä positiivinen yhteys (Guardian News, 2020, Music & Memory, 2012, ABC Science, 2016). Erilaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että oman lempimusiikin kuunteleminen vähentää esimerkiksi ahdistusta ja rauhatonmuutta, herättää tunteita ja muistoja, luo mielihyvän tunteita, parantaa muistia ja lievittää jopa kipuja. Miksi siis emme käyttäisi musiikkia aktiivisemmin hoidon tukena?

4.2 Miksi musiikin tutkimusta vielä tarvitaan

Vaikka musiikin vaikutuksia on tutkittu esimerkiksi muistisairaahan hoidon tukena, lääkkeettömänä hoitokeinona, kuntoutuksen muotona sekä kulttuurisen hyvinvoinnin näkökulmasta, on musiikillisesta elämäkerrasta hyvin vähän tutkimusta. Yhden henkilön musiikillisen omaelämäkerran taltioiminen on runsaasti aikaa vievä prosessi. Mielestäni tutkimukseni on aiheellinen, koska musiikkia tulisi hyödyntää jokaisen ihmisen hoidon tukena. Ei kuitenkaan mitä tahansa musiikkia vaan henkilön omaa musiikkitahtoa, koska vain se auttaa kyseisen henkilön hoidossa.

Jokaisella ihmisellä on omat kokemuksensa musiikista. Jotta musiikkia voidaan käyttää henkilön hoidon tukena, tulee meidän selvittää kyseisen henkilön musiikillinen elämäkerta. Emme voi olettaa, että esimerkiksi 80-vuotias automaattisesti nauttii 1940-luvun musiikista, koska hän on tuohon aikaan ollut nuori. Meidän on selvitettävä yksityiskohtaisemmin, mitä musiikkia/kappaleita henkilö on kuunnellut 40-luvulla ja minkälaisia tuntemuksia kappaleet ovat hänessä herättäneet.

Musiikkitahtoa ja sen tärkeyttä tulisi nostaa enemmän ihmisten tietoisuuteen. Tutkimustani tehdessäni hämmästyin, kuinka vähän musiikkitahtosta tiedetään. Aihe kuitenkin herätti monissa kiinnostusta ja ihmiset halusivat tietää siitä enemmän. Niidenkin kohdalla, jotka aiheesta jotakin tiesivät, oli musiikkitahtoon sisältö kovin suppea. Musiikkitahto saatettiin ymmärtää esimerkiksi muutaman lauseen ilmaisuna kuten ”olen maininnut hoitotahdossani,

että en halua osallistua hartaushetkiin, koska en välitä hengellisestä musiikista” tai ”en halua kuunnella oopperaa”. Nämä ovat toki tärkeitä tietoja, mutta haluan uskoa, että musiikkitahton sisältö voisi olla paljon laajempi ja yksityiskohtaisempi.

Lisäksi koen, että hoitotahtoa tulisi kehittää ja siinä voitaisiin huomioida tarkemmin henkilön elämässä tärkeiksi nousseita teemoja, kuten esimerkiksi juuri musiikkia. Hoitotahto sisältää nykyisin paljon asioita, jotka liittyvät pelkästään lääketieteeseen. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset hoitokeinot, elvytyskielto (DNR) ja hoidonrajaukset, kun taas hoitoa ja hoivaa koskevat tiedot jäävät usein vähemmälle huomiolle. Tulevaisuudessa hoitotahtoon voisi liittää erilaisia osioita ja siksi haluan tehdä opinnäytetyöstäni eräänlaisen ”mallin” siitä, kuinka musiikki voitaisiin sisällyttää hoitotahtoon.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa käyn läpi tutkimuksen keskeisimmät tavoitteet, kerron esimerkkejä siitä, mitä tutkimusaiheesta jo tiedetään ja kerron, miksi aiheen tutkiminen edelleen on kannattavaa. Lisäksi kerron tutkimuksen aineiston keruusta, tutkimusmetodeista ja analysoinnista. Esitän tutkimuskysymykset ja kerron tutkimusongelmista, eettisyydestä ja luotettavuudesta.

5.1 Keskeisimmät käsitteet

Kvalitatiivinen tutkimus on laadullinen tutkimusmenetelmäsuuntaus (Kananen, 2014). Laadullinen tutkimus käyttää sanoja ja lauseita, kun taas määrällinen tutkimus perustuu lukuihin. Tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen. Pyritään ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen.

Musiikkitahto on asiakirja, jossa henkilö ilmaisee omat musiikkimieltymyksensä (Tammela, Lintinen, Kuopanportti, Mikkonen, Lämsä, Tienvieri, Pitkäniemi, Kurtti & Keränen, 2022). Jokainen musiikkitahto on yksilöllinen ja tekijänsä näköinen. Musiikkitahdossa voi kertoa esimerkiksi tärkeimpiä kappaleita/artisteja, omia musiikkimuistoja eri elämäntilanteista, mistä musiikista ei pidä, minkälaista musiikkia haluaa missäkin tunnetilassa kuunnella tai mitä musiikki ylipäänsä henkilölle merkitsee.

Musiikkitestamentti on toinen nimitys musiikkitahdolle (Minun ääneni -hanke, 2022). Voidaan käyttää myös ilmaisua ”musiikillinen elämäkerta”.

Hoitotahto on henkilön tahdon ilmaisu hänen tulevasta hoidostaan siltä varalta, ettei hän itse pysty osallistumaan hoitoratkaisuihin tajuttomuuden, vanhuudenheikkouden tai muun vastaavan syyn vuoksi (Halila, Mustajoki, Hammar, & Forsius, 2022). Musiikkitahto voidaan liittää osaksi hoitotahtoa.

Avoin haastattelu on haastattelutilanne, jossa haastattelija pyrkii mahdollisimman luontevaan, avoimeen ja vuorovaikutukselliseen keskusteluun haastateltavan kanssa (KvaliMOTV, 2022). Se siis muistuttaa tavallista keskustelua, jossa keskustelun etenemistä ei ole lyöty lukkoon vaan se etenee tietyn aihepiirin sisällä vapaasti ja paljolti haastateltavan ehdoilla. Haastattelussa puhutaan haastattelijan valitsemista teemoista (omassa työssäni musiikista elämänkaaren eri vaiheissa), mutta ilman tarkkoja ennalta valittuja kysymyksiä. Haastateltavan

kokemuksille, tuntemuksille, muistoille, mielipiteille ja perusteluille annetaan tilaa sekä annetaan hänen puhua aiheesta vapaasti.

5.2 Aineiston keruu

Aloitin opinnäytetyöni aineiston keruun syksyllä 2021 täyttämällä perustietolomakkeen haastateltavan henkilön kanssa. Perustietolomakkeen avulla pääsin hieman paremmin tutustumaan tutkittavan henkilön elämänselämään, jonka jälkeen oli luontevampaa siirtyä avoimeen haastatteluun. Avoimen haastattelun tein myös syksyllä 2021 ja palasin haastattelussa esiin nousseisiin aiheisiin ja kysymyksiin uudestaan aina henkilöä tavatessani.

Haastattelemani henkilön kanssa käydyt keskustelut ja varsinainen haastattelu olivat jo itsessään hyvin antoisia ja mielenkiintoisia. Olihan kyseessä kuitenkin yhden henkilön koko elämänselämä ja musiikkielämänselämä. Kesällä 2022 päätin, että haluan tietää myös, minkälaisia haasteita/ongelmia musiikkitahtojen tekemisessä voi ilmaantua. Lisäksi olin kiinnostunut siitä, kenelle ja kenen toimesta musiikkitahtoja tehdään. Päätin laajentaa tutkimustani ja tehdä vielä avoimen kyselyn, jonka avulla saisin lisää vastauksia.

Haastattelujeni lisäksi aineistoa olen kerännyt kirjoista, artikkeleista, lehdistä, tutkimuksista, ja internetistä. Musiikkiin ja sen vaikutuksiin liittyviä aineistoja löytyi runsaasti, mutta musiikkitahtojen en löytänyt aineistoja kuin internetistä. Kuvittelin, että musiikkitahto on jo laajemmin ihmisten tiedossa oleva käsite, mutta internetissä esittämäni kyselykin osoitti, että ihmiset eivät vielä tiedä, mikä musiikkitahto on. Tämäkin antoi uskoa sille, että aiheeni tutkiminen on aiheellista ja tarpeellista.

5.2.1 Tutkimusmenetelmät ja analysointi

Aineistoni koostuu pääosin avoimesta yksilohaastattelusta, jota peilaan jo olemassa oleviin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin. Haastateltavasta henkilöstä keräsin tietoa perustietolomakkeella, josta osa oli strukturoitu (valmiit kysymykset ja vastaukset) ja suurin osa avointa haastattelua. Aineiston keruun aloitin perustietolomakkeen täyttämällä yhdessä haastateltavan kanssa. Strukturoidussa osiossa oli valmiita kysymyksiä, kuten ikä, sukupuoli, asumismuoto ja koulutus, kun taas avoimessa osiossa selvitin haastateltavan henkilön elämänselämää teemoilla, jotka olivat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus.

Tutkimusmetodina käytin teemoittelua. Avoimessa haastattelussa nousi esiin erilaisia asioita henkilön eri elämänvaiheilta, jotka olin jakanut neljään teemaan: lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Litteroidessani haastattelua teemoittelin haastateltavan henkilön vastauksia kysymyksien perusteella taulukoihin 1–4. Käytin teemoittelua myös avoimessa kyselyssä, jossa selvitin musiikkitahton tekemiseen liittyviä haasteita/ongelmia. Taulukossa 5 on nähtävissä kyselyyn vastanneiden mielipiteet haasteista/ongelmista, joita teemoittelin taulukkoon yhteensä kahdeksan.

Esimerkiksi taulukointien avulla voidaan havainnoida sitä, mitkä seikat aineistossa ovat keskeisiä ja näille voidaan sitten miettiä yhdistäviä nimittäjiä, teemoja (Kvali-MOTV, 2022).

5.2.2 Tutkimuskysymykset ja ongelmat

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten musiikkitahto tehdään?
2. Minkälaisia haasteita/ongelmia musiikkitahton tekemisessä voi ilmentyä?

Yhtenä tutkimusongelmana oli aineiston rajaaminen. Opinnäytetyötä tehdessäni tutkimuskysymykseni vaihtelivat, enkä välillä tiennyt, mitä oikeastaan olin tutkimassa. Opinnäytetyöni ”rönsyileminen” johtui varmaankin siitä, että musiikkitahtosta ei ole tehty aiempaa tutkimusta, jonka vuoksi minulla oli vaikeuksia päättää, mihin rajaan tutkimukseni. Minua kiinnosti myös toteuttaa vertailevaa tutkimusta, jossa olisin tehnyt kaksi musiikkitahtoa saman ikäisille henkilöille ja vertaillut sitä, minkälaisia eroja heidän lempimusiikissaan olisi ollut. Toisaalta olisin voinut lähteä tekemään kvantitatiivista (määrällistä) tutkimusta, jossa olisin voinut selvittää esimerkiksi musiikkitahton tehneiden henkilöiden sukupuolijakaumaa, ikää, saman kappaleen tai musiikkitahton esiintyvyyttä numeraalisesti mitattuna.

Tutkimuskysymysten asettelu olisi voinut olla positiivinen eli esimerkiksi: Mitä opit tai hyödyt musiikkitahton tekemisestä? Ehkä seuraava aiheen tutkija ottaa työkseen positiivisemmän lähestymiskannan tutkielmaansa.

Tutkimusongelmaksi työssäni nousi myös musiikkitahton tehneiden henkilöiden löytäminen. Olin siinä uskossa, että käsite on ihmisille tutumpi ja, että erilaisia musiikkitahtoja löytyisi.

Mielestäni oli hämmästyttävää, kuinka sana musiikkitahto ymmärrettiin. Jotkut sanoivat tehneensä musiikkitahton, mutta käytännössä se tarkoitti sitä, että henkilö oli noin lauseen verran kommentoinut hoitotahdossaan omia musiikki toiveitaan. Itse en kutsuisi tätä vielä musiikkitahtoksi. Musiikkitahto on paljon laajempi asiakirja, joka pitää sisällään runsaasti henkilön valitsemia, elämässä tärkeäksi nousseita kappaleita.

5.2.3 Tutkimuksen eettiset näkökulmat

Tutkimukseni eettiset näkökulmat otin huomioon tutkimustani tehdessä, noudattamalla hyviä tutkimuskäytäntöjä. Avoimeen haastatteluun osallistuvalla henkilöllä selvitin tarkasti oleellisen tiedon tutkimuksestani, pyysin suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ja varmistin vielä, että kyseinen henkilö ymmärsi, mihin oli lupautunut. Korostin hänelle tutkimukseeni osallistumisen vapaaehtoisuutta ja osallisuuden nimettömyyttä. Tutkimuksestani ei voi tunnistaa haastateltavaa henkilöä. Tutkittava henkilö sai seurata tutkimukseni etenemistä ja lopullisen tuotoksen toimitan hänelle luettavaksi.

Tutkimusaiheeni on perusteltu, koska aiheesta tarvitaan lisää tietoa. En löytänyt opinnäytetöitä aiheesta musiikkitahto tai musiikkitestamentti eikä aiheesta vielä löydy valmista asiakirjapohjaa (onneksi nyt kehitteillä). Uskon, että opinnäytetyöni lisää tietoisuutta ja helpottaa tulevia musiikkitahton tekijöitä sekä aiheen tutkijoita.

Aineistonkeruumenetelminä käytin avointa haastattelua, puolistrukturoitua kyselylomaketta/haastattelua sekä avointa kyselyä, koskien musiikkitahton tekemisen haasteita/ongelmia. Mielestäni aineistonkeruu menetelmäni ovat olleet perusteltuja, ja ne ovat tuottaneet uutta tietoa aiheesta.

Olen analysoinut tutkimukseni tuottamia tuloksia ja raportoinut niistä. Tutkimukseni tuloksia käsittelen tarkemmin kohdassa 5 Tutkimuksen tulokset ja raportoinut niitä kohdassa 6 Yhteenveto ja pohdinta. Tutkimukseni vastaa asettamiini tutkimuskysymyksiin.

5.2.4 Tutkimuksen luotettavuus

Eräs laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvä näkökulma on yleistettävyyden tai siirrettävyyden: ovatko tutkimuksen tulokset yleistettävissä tai siirrettävissä myös muihin kohteisiin tai tilanteisiin (Jyväskylän yliopisto, 2021).

Opinnäytetyöni pohjalta syntyi "malli" musiikkitahtodesta, jota seuraavat musiikkitahton tekijät ja tutkijat voivat hyödyntää. Tietenkään haastattelemani henkilön oma musiikki ei ole siirrettävissä, mutta musiikkitahtoesimerkki on. Musiikkitahton tekemisessä nousseet haasteet/ongelmat ovat myös hyödynnettävissä jatkotutkimuksia ajatellen. Opinnäytetyöni on yleistettävissä ja siirrettävissä, joka tukee tutkimukseni luotettavuutta.

Opinnäytetyöni teorian pohjana olen käyttänyt aineistoja tutkijoilta ja asiantuntijoilta. Olen työssäni viitannut esimerkiksi aivotutkija Minna Huotilaisen, neurotieteen lisensiaatti Tiina Hutun sekä Helsingin yliopiston psykologian dosentti ja akatemiatutkija Teppo Särkämön tutkimuksiin ja artikkeleihin. Näiden tutkijoiden tutkielmien käyttäminen teorian pohjana tukee oman tutkimukseni luotettavuutta.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset-osiossa käyn läpi yksilöhaastattelussa esiin nousseita huomioita sekä kyselyyn vastanneiden esiin tuomia ongelmia/haasteita, joita heillä musiikkitahton tekemisessä ilmeni.

6.1 Otteita yksilöhaastattelusta

Haastatteleman henkilön ensimmäinen musiikkiin liittyvä muisto oli äidin laulaminen. Hän kertoi, että äiti lauloi kansanlauluja, virsiä ja iskelmiä, varsinkin silloin, kun oli hyvällä tuulella. Äidin laulaminen aiheutti sen, että haastatteleman henkilö alkoi itsekin laulaa ja oppi samalla sanoja. Isä ei niinkään lauleskellut, koska hän ei ollut luonteeltaan sellainen, että olisi laulamalla lapsia ”viihdyttänyt”. Haastatteleman henkilö muisti kappaleen, jota äiti lauloi: Yksi ruusu on kasvanut laaksossa. Yllätyksekseni kuitenkin huomasin, että kyseinen kappale ei päätynyt henkilön musiikkitahtoon.

Taulukko 1 sisältää otteita haastattelusta, jotka liittyvät haastateltavan henkilön lapsuudenajan musiikkimuistoihin. Äidin lisäksi haastattelussa nousi esiin henkilön nimeltään lisäksi Myllymäki, joka kävi haastateltavan henkilön kotona soittamassa haitaria ja viulua.

Taulukko 1. Lapsuusmusiikkimuistot

| | |
|---|---|
| Ensimmäinen musiikkimuistosi? | ”Kyllä se on ollu, kun äiti lauleskeli , ei meillä mitään äänentoistolaitteita tietenkään ollut.” |
| Mitä ja milloin äiti lauloi? | ” Sen ajan iskelmiä se lauloi ja toisiaan virsiä . Mutta siis aivan näitä tavallisimpia kansanlauluja, mitä nyt on. Yksi ruusu on kasvanut laaksossa ja niin edelleen. Silloin se niitä lauleskeli, kun se oli hyvällä tuulella.” |
| Minkälaisia tunteita äidin laulaminen sinussa herätti? | ”Noh kai siinä sit oli niin, että mäkin rupesin, mä opin siinä niitä sanoja , kun hän laulo ja mä rupesin tietenkin kanssa lauleskelemaan sitten.” |
| Ensimmäiset musiikkimuistosi kodin ulkopuolelta? | ”Ainoa, missä sitä kodin ulkopuolella kuuli oli tietysti se kun sota-aikana käytiin hautaamassa sankari vainaa, niin kuultiin tietysti kirkkomusiikkia .” |
| Tuleeko jostain lapsuuden aikaisesta kappaleesta tai musiikista, joku tietty henkilö mieleen? | ”Tietysti tulee. Paikkakunnalla oli tämmönen valtakunnan kansanmusiikki mestari ku lisakki Myllymäki niin se kävi meilläkin kotona haitarinsa ja viulunsa kanssa ja se olikin ainut, jota pääsi äidin lisäksi kuuntelemaan.” |

Taulukossa 2 on haastatteleman henkilön nuoruusajan musiikkimuistoja. Suurta musiikillista iloa perheeseen toi radio, jonka ostettiin talouteen haastatteleman henkilön ollessa noin 12-vuotias. Ohjelma nimeltään ”Lauantai toivotut levyt” soitti iskelmiä, jenkkää, polkkaa ja valssia, josta koko perhe nautti yhdessä suuresti. Radion myötä musiikista tuli perheen yhteinen harrastus, koska sitä kokoonnuttiin kuuntelemaan yhdessä.

Haastatteleman henkilön oma musiikkimaku alkoi hiljalleen muodostua, radion saapumisen myötä. Haastattelussa hän kertoi, kuinka Bill Haley:n kappale Rock around the clock muutti hänen musiikillisen maailmansa, ”kuin nuijalla päähän lyötynä”. Se oli hänen ensimmäinen kokemuksensa rock-musiikista ja se poikkesi suuresti totutusta tanssi- ja kansanmusiikista, johon kotona oli totuttu. Hän kertoi, kuinka äiti ja isä eivät välittäneet kyseisestä kappaleesta ollenkaan, mutta samalla hän itse oli haltioissaan, kun radiosta soitettiin niin hienoa musiikkia. Musiikkia, joka sisälsi Seppo Hovinkin kovasti selittäneen termin ”takapotku”. Musiikissa takapotku tarkoittaa lyhykäisyydessään sitä, että jälkimmäistä tahtia painotetaan. Esimerkiksi 4/4-tahtilajissa 1 ja 3 tahtien sijasta painotetaan tahteja 2 ja 4. Takapotkuinen rytmi nousi esiin erityisesti 1950-luvulla kehitetyn rock-musiikin myötä.

Livemusiikkia haastatteleman henkilö ei käynyt kuuntelemassa, mutta lavatansseissa musiikkia sai kuulla. Haitarin soittoa hän yritti opetella mutta, koska veli oppikin sen paremmin niin oma kiinnostus sitten lopahti. Huuliharppua hän osaa soittaa ja tanssimisesta nautti aikuisiällä, lähinnä silloisen puolison kanssa.

Taulukko 2. Nuoruusmusiikkimuistot

| | |
|---|---|
| <p>Minkälaista musiikkia kuuntelit nuoruudessasi (n.15-24-vuotiaana)?</p> | <p>”Meille ostettiin radio kun mä olin, olisinkohan mä ollu 12-vuotias. Alkoi tällöinen ohjelma ku Lauantain toivotut levyt, joka tietysti kuunneltiin aina koko perheen kanssa, tosin ei alkua, koska siinä oli se niin sanottu sinfoniamusiikki osuus, mutta sitten kun loppupuolella rupes tulemaan iskelmiä, oli jenkkaa ja polkkaa ja valssia ja niin edelleen, niin niitä sitten kuunneltiin kauheen mielellään.”</p> |
| <p>Kävitkö nuorena aikuisena kuuntelemassa livemusiikkia?</p> | <p>”Ei musiikkia käyty sillä lailla kuuntelemassa, että jaa no tietysti oli joillakin yhteiskuntasäädyillä oli konserteissa käyminen, mutta minä en esimerkiksi oo ollu ikinä nuorempana missään konsertissa, että ne musiikit, mitä silloin oli, oli tanssilava musiikkia, kun meni viikonloppuna tansseihin, niin siellähän sitä sitten tuli.”</p> |
| <p>Oletko soittanut jotain instrumenttia tai nauttinut tanssimisesta?</p> | <p>”No tosiaan yritin opetella haitarin soittoa, mutta en sitä sillä lailla oppinut, odotinkohan turhan aikaisin sitä oppimista ja olin kateellinen, kun nuorin veli oppi sen sitten huomattavasti paremmin ja se mun innostus sitten häipy samantien. Huuliharppua osaan soittaa.”</p> |
| <p>Osaatko nimetä jonkun kappaleen, jota on huuliharppulla tullut soiteltua?</p> | <p>”Kulkurinvalssi ja ei se ollu siitä kiinni, mielestäni mä osasin soittaa kaikkea, mitä mä osasin laulaa.”</p> |

Taulukossa 3 on esiteltynä otteita haastattelemani henkilön aikuisuuteen liittyvistä musiikkimuistoista. Aikuismusiikkimuistoissa nousee esiin hyvin musiikin merkitys ja tunteet, joita musiikki hänessä herättää. Erilaiset mielialat vaikuttavat siihen, minkälaista musiikkia kukin henkilö haluaa kuunnella. Haastattelemani henkilö kokee esimerkiksi instrumentaalimusiikin toimivan hänellä suruun, kun taas klassinen auttaa rauhoittumiseen ja kipuihin. Toisaalta on myös hyvä muistaa, että musiikki ei välttämättä sovi kaikkiin tilanteisiin. Haastattelemani henkilö esimerkiksi kokee, että ruokailujen aikana musiikkia ei tarvitsisi kuunnella. Tämänkaltaisia huomioita olisi hyvä tehdä esimerkiksi palvelutaloissa, joissa monesti ruokailujen taustalla saattaa soida musiikki tai olla televisio päällä.

Taulukko 3. Aikuismusiikkimuistot

| | |
|---|---|
| Mitä musiikki teille merkitsee? | "No kaikkein konkreettisin se on se kuinka mä saan nukutuksi öisin. Mulla on klassinen musiikki auki koko yön. |
| Auttaako musiikki suruun? | " Kai se auttaa , koska mä kuuntelen sillon mielelläni musiikkia." |
| Minkälaista musiikkia kuuntelet, kun olet surullinen? | "Kuuntelen mieluummin instrumentaali musiikkia sillon. Jonkun soittimen kuten trumpetin tai huilun . Nykyaikoina Veikko Ahvenainen on ruvennut soittamaan haitarilla klassista niin niin ne on semmosta." |
| Uskotko, että musiikki voi auttaa levottomuuteen tai jopa kipuihin? | " Uskon hyvin vahvasti . Koska tuota mullahan oli se vaiva, että nukkumaan mennessä aina muutaman minuutin kuluttua alko jalkojen spastinen nykiminen , joka oli erittäin inhottavaa, koska siitä ei voi irtaantua muuta, kun lähteä kävelemään ja mennä takasin sänkyyn. Mutta jostain ihmeellisestä syystä mä hoksasin panna sen klassisen musiikin illalla soimaan. Tää spastisuus hävis kun veitsellä leikattuna. Se on mulla niin hyvä esimerkki tuosta, että se vaikuttaa." |
| Onko hetkiä, joihin musiikki ei sovi? | "En mä esimerkiksi ruokailuun sitä liittäis." |

Taulukossa 4 on otteita haastattelemani henkilön vastauksista koskien hänen tämänhetkistä musiikkimakuaan. Tällä hetkellä hän kertoo nauttivansa erityisesti perinteisestä jazzista ja klassisesta musiikista. Nykyaikaista rockia hän ei kuuntele ja esimerkkinä kertoo, että ei pääse Kaija Saariahon musiikkiin sisään ollenkaan. Vaikka hän ei kaikesta musiikista pidä, hän kuitenkin yrittää "väkisin" kuunnella musiikkia, josta ei pidä, mutta kertoo, että aika usein joutuu lopulta sulkemaan radion.

Taulukko 4. Vanhuusmusiikkimuistot

| | |
|---|--|
| Minkälaista musiikkia kuuntelet nyt? | ”Musiikkia vois melkein sanoa, että laidasta laitaan, en nyky rockkia esimerkiksi, en ymmärrä. Jazzi on erittäin miellyttävää kuunneltavaa, perinteinen jazzi . Klassinen musiikki on tullu mulle hyvin tutuksi viime aikoina.” |
| Kuunteletko nykyään mitään uutta, sinulle vierasta musiikkia? | ” Yritän . Radion sinfoniaorkesteri soittaa lauantain puolen päivän jälkeen, siellä on aina konsertti. Mä joka kerta sen avaan ja kuuntelen, ja kuuntelen kyllä väkisin semmosta musiikkia myöskin, mitä en mielestäni tykkää ja yritän löytää sitä, mitä tässä musiikissa on. Mutta aika usein käy niin, että mä paan sen kiinni.” |
| Osaatko nimetä jonkun uuden genren, jota et pysty kuuntelemaan? | ”Esimerkkinä vois sanoa Kaija Saariahon musiikista en pääse sisään ollenkaan.” |

6.2 Yksilöhaastattelu antoi tukea aiemmille tutkimuksille

Lapsuuden musiikkimuistoissa haastattelemani henkilö nosti hyvin vahvasti esille oman äitinsä. Hänen ensimmäiset musiikkimuistonsa liittyivät juuri äidin lauluun ja niihin tunteisiin, joita äidin laulu hänessä herätti. Äiti lauloi silloin, kun hän oli hyvällä tuulella ja äidin laulaminen sai myös haastattelemani henkilön laulamaan. Laulaminen auttoi haastattelemaani henkilöä myös oppimaan sanoja, joka tukee muun muassa aivotutkija Minna Huotilaisen (2022) käsitystä siitä, että musiikkia auttaa lasta oppimisessa.

Eriaiset tunnetilat ja niiden merkitys musiikin kuuntelussa korostuivat. Haastattelemani henkilö kertoi esimerkiksi kuuntelevansa instrumentaalimusiikkia ollessaan surullinen. Rauhallinen instrumentaalimusiikki lievittää stressiä ja ahdistusta (Lääkärilehti, 2020). Sillä todella on merkitystä, minkälaista musiikkia, missäkin tunnetilassa kuuntelee.

Mehdon (2019) tutkimuksessa todettiin, että musiikki lievittää kipuja, myös haastattelemani henkilö totesi saman. Hänen kokemansa spastinen jalkojen nykiminen (joka aiheutti kipua) loppui, kun hän ymmärsi laittaa klassisen musiikin soimaan yöksi. Saman kaltaisen musiikin kuunteleminen yöllä myöskin auttoi haastattelemaani henkilöä rauhoittumisessa ja unen saamisessa.

Kuten neurologian erikoislääkäri Anne Koivisto (2022) totesi, että musiikin suhteen itseään kannattaa opetella hieman haastamaan, myös haastattelemani henkilö haastoi itseään kuuntelemaan hänelle vierasta musiikkia. Haastattelemani henkilö kertoi kuuntelevansa hänelle vierasta musiikkia, koska halusi löytää ”mitä tässä musiikissa on”. Tämän tehdessään hän samalla haastoi aivojaan laajemmin kuin tuttujen kappaleiden kuunteleminen, juuri niin kuin Koivisto on suositellut.

6.3 Yksilöhaastattelun pohjalta syntyi musiikkitahto

Yksilöhaastattelun pohjalta syntyi yksi musiikkitahto, josta voi ottaa mallia oman tai läheisen musiikkitahtoon tekemisessä. Syntynyt musiikkitahto löytyy liitteestä 3. Kuten kaikki musiikkitahtot, myös haastattelemani henkilön musiikkitahto on omistajansa näköinen. Hänen kohdallaan päädyttiin siihen, että kirjoitimme ylös musiikkitahtoon vain niitä kappaleita, joita hän haluaa kuunnella. Hänen musiikkitahtonsa koostuu 171 kappaleesta, jotka ovat hänen elämässään nousseet merkitykselliseksi ja, jotka tuottavat hänelle erilaisia tunteita/ muistoja. Hänen musiikkitahtonsa on kirjattuna hoitotahtoon ja se on luettavissa hänen huoneessaan. Tein haastattelemani henkilölle soittolistan, josta kyseiset kappaleet löytyvät. Soittolista on soitettavissa asiakkaan oman puhelimen kautta, Spotify-palvelusta. Tulevaisuudessa hoitajat/läheiset voivat soittaa asiakkaan musiikkitahtossa olevia kappaleita valitsemiensa musiikkisoittokanavien kautta esimerkiksi Spotifyn tai YouTuben kautta.

Varsinaiseen musiikkitahtoon emme kirjanneet mitään musiikkiin liittyviä toivomuksia, muistoja tai merkityksiä, vaan ne löytyvät hoitotahdosta. Esimerkiksi hoitotahdon osiossa ”hoitoa ja hoivaa koskevia toiveitani”, haastattelemani henkilö ilmaisee, että ei halua osallistua hartaushetkiin tai kuunnella hengellistä musiikkia. Samoin kohdassa ”Elämäni loppuvaiheeseen liittyvät päätökseni” haastattelemani henkilö ilmaisee, minkä kappaleen toivoo hautajaisissaan soitettavan (Pavarottin *Una furtiva lagrima*).

6.4 Musiikkitahtoon haasteet/ongelmat

Tein kyselyn kolmeen eri Facebook-ryhmään, joissa etsin sellaisia henkilöitä, jotka olisivat joskus tehneet musiikkitahtoon. Näissä kolmessa ryhmässä oli yhteensä 32 628 jäsentä, joista yksitoista vastasi tehneensä musiikkitahtoon. Näiden yhdentoista vastanneen kanssa kävin yksityistä keskustelua, joissa selvitin musiikkitahtoon tekemisen haasteita/ongelmia. Kaikki

vastanneet henkilöt olivat sukupuoleltaan naisia. Kahdeksan vastanneista oli tehnyt musiikkitahton itselleen, kaksi asukkaalle ja yksi ystävälleen. Viisi vastanneista sanoi, että musiikkitahton tekemisessä ei ilmennyt haasteita/ongelmia.

Taulukossa 5 on kerrottuna musiikkitahton tekemisessä ilmenneet haasteet/ongelmat, näiden yhdentoista vastanneen henkilön kertomana.

Taulukko 5. Musiikkitahton haasteet/ongelmat

| Musiikkitahton haasteet / ongelmat |
|------------------------------------|
| 1. Omaiset. |
| 2. Omakanta palvelu. |
| 4. Erikoisemmat toiveet. |
| 5. Virallisen paperin puuttuminen. |
| 6. Musiikkitahton noudattaminen. |
| 7. Oman musiikkimaun puuttuminen. |
| 8. Kommunikaatio ja sen puute. |

Kaksi vastanneista kuvaili haasteita syntyneen omaisten kanssa. Oman talon asukkaalle musiikkitahton tehnyt hoitaja kertoi, että omaiset eivät hyväksyneet asukkaan musiikkilistaa, koska se oli heidän mukaansa liian ”maallinen”. Toinen asukkaalle musiikkitahton tehnyt hoitaja kertoi, että kotona on saatettu kuunnella vain tietynlaista musiikkia eikä kehitysvammainen ole pystynyt täysin muodostamaan omaa musiikkimakuaan tai sitten hänen puolestaan on yksinkertaisesti päätetty, mikä musiikki on sopivaa kuunneltavaa. Musiikki on saattanut jäädä yksipuoliseksi esimerkiksi vanhempien korkean iän tai uskonnollisuuden vuoksi.

Yksi vastanneista nosti ongelmaksi Omakanta palvelun puutteet. Ongelmaksi nousi musiikkitahton tekeminen ennen täysi-ikäistymistä, jolloin alaikäinen itse ei voi sitä Omakannan hoitotahtoon liittää. Toisena ongelmana vastaaja piti sitä, että kaikilla (asumispalveluilla) ei ole pääsyä omakantaan, jolloin siellä olevat tahdonilmaukset jäivät lukematta.

Yksi vastanneista koki haasteena sen, kuinka yksityiskohtaisia toiveita voidaan hoitolaitoksissa toteuttaa. Hän nosti esimerkiksi kanteleen soittajien määrän laskun, joka voi vaikuttaa negatiivisesti siihen, että kantelemusiikista nauttivat eivät pääse kuulemaan heille mieluista kantelemusiikkia.

Yksi vastanneista koki ongelmana sen, että vuonna 2010 ei ollut olemassa sellaista tiedostoa/paikkaa, mihin musiikkitahtoon saattoi ilmaista. Nykyään hoitotahtoon voi kirjoittaa omia hoitoon liittyviä asioita mukaan lukien musiikki mieltymykset, mutta virallinen musiikkitahtopohja/lomake puuttuu edelleen.

Kaksi vastanneista nosti esiin epäilyksen siitä, noudatetaanko musiikkitahtoa, vaikka sellaisen olisi tehnytkin. Jos musiikkitahto on hoitotahtoon kirjattuna, huomioidaanko sitä kuitenkin riittävästi hoidossa.

Yhtenä ongelmana pidettiin oman musiikkimaun puuttumista. Oma musiikkimaku on syystä tai toisesta voinut jäädä puutteelliseksi ja silloin musiikkitahtoon tekeminen saattaa olla hyvinkin vaikeaa. Silloin saattaa olla tarpeellista soittaa kyseiselle henkilölle mahdollisimman paljon erilaista musiikkia ja saada sitä kautta lisää informaatiota hänen musiikki mieltymyksistään. Tämä kuitenkin vaatii runsaasti aikaa, eikä esimerkiksi hoitohenkilökunnalla ole siihen tarvittavia resursseja.

Viimeiseksi ongelmaksi mainittiin vielä kommunikaatiovaikeudet tai sen puute. Kuinka vaikeaa musiikkitahtoon tekeminen voi olla esimerkiksi henkilölle, jolla on kuulovaikeuksia, muistisairaus, kehitysvamma tai jokin muu rajoittava tekijä?

7 YHTEENVETO JA POHDINTA

7.1 Yhteenveto

Musiikkitahton tekeminen ei onnistu yhdeltä istumalta. Olisi hyvä aloittaa musiikkitahton tekeminen esimerkiksi jakamalla elämänhistoria osiin, jolloin kokonaisuuden hallinta olisi helpompaa. Kannattaa lähteä muistelemaan eri elämänvaiheita ja kirjoittaa muistiin tärkeitä kappaleita ja artisteja. Apuna voi käyttää esimerkiksi valokuvia, omia levykokoelmia, Ylen Elävää Arkistoa tai muita nettisivustoja, jotta muistaa paremmin. On hyvä keskustella musiikista perheen ja ystävien kanssa. Ehkä omaiset ja läheiset voivat muistaa jotain, minkä on jo itse unohtanut.

Mielestäni olisi parasta, että jokainen tekisi musiikkitahton itselleen, koska vain itse tietää ja muistaa parhaiten, minkälaista musiikkia haluaa kuunnella ja mitä musiikki itselleen merkitsee. Musiikkitahton tekeminen tulisi aloittaa hyvissä ajoin, koska esimerkiksi muistisairauksien riski kasvaa ikääntyessä. Musiikkitahton tekeminen on paljon haastavampaa tilanteissa, joissa aivot eivät toimi enää normaalilla tavalla (sairaus tai vamma).

Jos musiikkitahto on jäänyt tekemättä, eikä sitä pysty enää täysin yksin tekemään, voi pyytää avuksi ystävää, perheenjäsentä tai hoitajaa, jotta musiikkimuistot saadaan kirjattua. Musiikkitahton tekeminen ei ole koskaan liian myöhäistä, koska yhdenkin merkityksellisen kappaleen löytäminen voi tuoda kuuntelijalleen suuria tunteita. Suosittelen kaikkia opinnäytetyötäni lukevia henkilöitä tutustumaan esimerkiksi YouTubesta löytyviin videoihin, joissa ovat niin selvästi nähtävillä musiikin vaikutus henkilöillä, joilla on Alzheimerin tauti. Suosittelen katsomaan ainakin Henryn tarinan, entisen balettianssija Marta Cinta González Saldaña tarinan sekä dokumenttiin aiheesta: Power Of Music On The Brain | Dementia & Parkinson's. Löydät suorat linkit näihin videoihin lähdeluettelosta.

Opinnäytetyöni paljasti, että musiikkitahton tekemiseen voi liittyä erilaisia haasteita. Nämä haasteet käsittelin tarkemmin kohdassa: 5.3.1 Musiikkitahton haasteet/ongelmat. Yksi esiin nousseista ongelmista oli sellaisen virallisen asiakirjan puuttuminen, johon musiikkitahton voisi kirjata. Vastaaja kertoi ongelman koskeneen vuotta 2010, mutta todellisuudessa virallisen musiikkitahton pohja on puuttunut aina vuoteen 2022 asti. Nyt voin ilokseni ilmoittaa, että Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Oman elämäni sävelet - musiikki muistisairaana hyvinvoinnin tukena -hankkeella (2021-2024) on kehitteillä Musiikkitahto-menetelmä™. Menetelmään

sisältyy Musiikkitahtovihko, Musiikillinen elämänpuu -juliste ja ohjeet vihon täyttämiseen sekä ohjaajan opas musiikkitahtotyöpajan järjestämiseen (Lintinen & Keränen, 2022). Hankkeen musiikkitahtovihkoon voi tutustua tarkemmin hankkeen nettisivuilla.

Musiikkitahtoa kehittämään ja tietoa levittämään on nyt koottu myös työryhmä, joka pohtii musiikkitahtoa ja sen mahdollisuuksia sekä väyliä lisätä tietoisuutta sen merkityksestä. Ryhmänvetäjänä toimii hankepääällikkö Milka Lintinen Oman elämäni sävelet -hankkeesta Kanta-Hämeen muistiyhdistykseltä, jäseninä ovat väitöskirjatutkija Anni Pitkäniemi Helsingin yliopiston ”Musiikki, ikääntyminen ja kuntoutus” -tutkimusryhmästä, yliopistonopettaja, FT Annika Tammele Jyväskylän yliopistosta, musiikkiterapeutti Mikko Romppainen HAMKista, musiikkipedagogi Heidi Kurtti Äänekoskelta, Kehitysjohtaja Kari Mikkonen Sentina Oy, Tiina Kuopanportti Taitekohta Oy ja Minun ääneni -hankkeelta Kaisa Tienvieri (Minun ääneni, 2022).

Uskon ja toivon, että tämän työryhmän ansiosta tietoisuus musiikkitahtodesta leviää ja niitä todella alkaa näkymään ihmisten hoitotahdoissa laajemmin.

7.2 Pohdinta

Opinnäytetyöni valmistuessa jäin pohtimaan monia asioita. Jäin miettimään esimerkiksi sitä, miksi hoitotahtoja ja mahdollisia musiikkitahtoja tehdään niin pintapuolisesti tai ei lainkaan. Hoitotahdon kirjoittaminen tulee monelle eteen vasta sitten, kun henkilö siirtyy palveluiden piiriin esimerkiksi palvelutaloon muuton yhteydessä. Silloinkin hoitotahdon kirjaaminen tulee ikään kuin talon puolesta, eli hoitotahdon kirjoittaa yleensä hoitaja, parhaassa tapauksessa hoitoneuvottelun jälkeen, kun asukasta ja omaisia on kuultu.

On täysin ymmärrettävää, että vallitsevassa hoitajapulassa hoitajilla ei ole aikaa perehtyä asiakkaan/asukkaan elämänhistoriaan, eikä kirjoittaa sen pohjalta yksityiskohtaista hoitotahtoa, joka sisältäisi vielä musiikkitahtonkin. Näen kuitenkin, että näiden asiakirjojen olemassaolo parantaisi hoitoa ja kohtaamista, sekä auttaisi meitä ymmärtämään varsinkin muistisairaiden käyttäytymistä paremmin. Voitaisiinko vastuuta siirtää enemmän omaisille ja asiakkaalle itselleen? Monesti asiakkaan omaiset tuntevat läheisensä elämänhistoriaa ja pystyvät sen perusteella kertomaan hänen toiveistaan ja tavoistaan silloin kun asiakas itse ei enää pysty tahtaan ilmaisemaan.

On olemassa omaisia, jotka osallistuvat mielellään läheisensä hoitoon ja, jotka mielellään auttavatkin hoitotahdon kirjaamisessa. Oma kokemukseni kuitenkin on, että omaisia on aina vain vähemmän tai he eivät juurikaan osallistu hoitoon. Syitä omaisten vähäisyyteen on varmasti monia, mutta ainakin perheiden muuttuminen enemmän ydinperheiksi vaikuttaa asiaan. Ennen perheeseen kuului useampia sukupolvia, kun taas nykyään perhe käsitetään helposti vain ydinperheenä, johon kuuluvat vain vanhemmat ja lapset. Isovanhemmista huolehtiminen ei välttämättä ole enää niin tavallista kuin ennen. Lisäksi osallistumiseen voi vaikuttaa se, että välimatkat voivat olla pitkiä. Omainen saattaa asua toisella paikkakunnalla tai jopa toisessa maassa. Silloin hoitoon osallistuminen vähintäänkin hankaloituu, ellei katkea kokonaan.

Suurimpana syynä pidän kuitenkin sitä, että tulevaisuuteen ei varauduta riittävästi. Mikä estää kirjoittamasta hoitotahtoa 20- tai 30-vuotiaana? Täytyykö meidän todella elää niin hektisessä maailmassa, että emme ehdi pysähtyä miettimään omaa tulevaisuuttamme? Vai onko tässäkin pohjimmiltaan kysymys siitä länsimaisesta elämänkaariajattelusta, jonka mukaan emme ole kiinnostuneita elämämme viimeisestä neljänneksestä? Opinnäytetyöni aiheutti itsessäni ainakin sen, että päätin kirjoittaa oman hoitotahtoni ja aloitin omien musiikkimuistojeni muistelun.

Opinnäytetyöni osoitti sen, että musiikkia ja sen vaikutuksia on tutkittu paljon ja asia herättää ihmisissä kiinnostusta. Tutkimuksin on pystytty osoittamaan esimerkiksi musiikin vaikutuksia aivoissa, musiikin merkityksiä eri kehitysvaiheissa, musiikin toimimista lääkkeettömänä hoitomuotona, ahdistuksen ja levottomuuden vähentäjänä, muistamisen apuna ja herättävän tunteita ja muistoja. Kuitenkin musiikin hyödyntäminen on edelleen hyvin vähäistä hoitotyössä. Musiikkitahto on vieläkin hyvin tuntematon käsite, eivätkä ihmisten musiikkimuistot ole vielä tallessa, vaikka tieteelliset tutkimukset ja niiden tulokset osoittavat niiden selvän positiivisen vaikutuksen.

LÄHTEET

- ABC Science. (7.6.2016). Power Of Music On The Brain | Dementia & Parkinson's. Youtube. <https://youtu.be/rnUSNbqtVJI>
- Guardian News. (13.11.2020). Former ballet dancer with Alzheimer's reacts to Swan Lake music. Youtube. <https://youtu.be/wlAXKJfesBM>
- Halila, R., Mustajoki, P., Hammar, T., & Forsius, P. (28.1.2022). Hoitotahto. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00809>
- Huotilainen, M. (17.8.2022). Musiikki auttaa lasta oppimaan ja ikäihmistä muistamaan. Hämeen Sanomat, s. 24-25.
- Huotilainen, M. (21.9.2017). Musiikki lääkkeeksi muistisairaille. Super verkkolehti. <https://www.superlehti.fi/hyvinvointi/musiikkia-laakkeeksi-muistisairaille/>
- Huotilainen, M., & Huttu, T. (3.10.2022). Lapsi kohdussa nauttii ihan samasta musiikista kuin äitikin - Äidin lempibiisi on sikiönkin suosikki. Keskipohjanmaa. <https://www.keskipohjanmaa.fi/uutiset/510045/lapsi-kohdussa-nauttii-ihan-samasta-musiikista-kuin-aitikin-aidin-lempibiisi-on-sikionkin-suosikki>
- Jyväskylän yliopisto. (27.9.2021). Tutkimuksen toteuttaminen. Tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>
- Kaiponen, N. (2016). AIVOITUKSIA MUSIIKISTA JA ÄÄNESTÄ Musiikin, äänen ja kuuntelemisen tarkastelua eri näkökulmista. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113646/Kaiponen_Nelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print: Tampere.
- Kiuru, E. (21.8.2019). Lähihoitajan tulee tuntea muistisaira elämänsä historia – Luonteen ja persoonan tunteminen helpottaa hoitotyötä. Super verkkolehti. <https://www.superlehti.fi/tyoelama/ammattissa/lahihoitajan-tulee-tuntea-muistisaira-elamanhistoria-luonteen-ja-personan-tunteminen-helpottaa-hoitotyota/>
- Koivisto, A. (2022). Näin ehkäiset muistisairautta. Voiko musiikkia harrastamalla ehkäistä muistisairautta? Seura 38. s55.
- Käypä hoito -suositus. (2017). Kipu. Hoidon periaatteet. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50103>

- Levetin, D. (2010). Musiikki ja aivot. Ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Hakapaino: Helsinki.
- Lintinen, M., & Keränen, T-T. (2022). Musiikkitahto. Musiikkitahtomenetelmä. Musiikki ja muisti. <https://www.musiikkijamuisti.fi/musiikkitahto>
- Mahlamäki, M., & Kallela, S. (2016). Potilaan hoitotahto; Elämän hyvä loppu vai hyvän kuoleman alku. Opinnäytetyö. Diakoni ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119767/Kallela_Sanna_Mahlamaki_Mari.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mehto, H. (2019). Musiikin vaikutukset aikuisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Systemoitu kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Metropolian ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019101920056>
- MielenIhmeet. (2018). Musiikki ja Alzheimer: tunteiden herättäminen. <https://mielenihmeet.fi/musiikki-ja-alzheimer-tunteiden-herattaminen/>
- Minilex.fi. (2022). Hoitotahto ja esteettömät todistajat. <https://www.minilex.fi/a/hoitotahto-ja-esteett%C3%B6m%C3%A4t-todistajat>
- Minun ääneni -hanke. (2022). Musiikkitahto, musiikkitestamentti, musiikillinen elämäkerta. Samalla asialla on monta nimeä. <https://minunaaneni.fi/tee-itse-ja-onnistu/musiikkitahto/>
- Music & Memory. (14.4.2012). Alive Inside Film of Music and Memory Project - Henry's Story. Youtube. <https://youtu.be/5FWn4JB2YLU>
- Pekkarinen, V-L. (7.9.2007). Elämänkaaren eri vaiheet. Avoimet oppimateriaalit. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. https://oppimateriaalit.jamk.fi/elinikainenohjaus/files/2015/06/elamankaaren_eri_vaiheet.pdf
- Pitkäniemi, A., Sihvonen, A., Särkämö, T., & Soinila, S. (11.9.2020). Musiikki-interventiot kivun hoidon osana. Lääkärilehti. 37/2020. vsk 75s. 1843-1848. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/musiikki-interventiot-kivun-hoidon-osana/?pub-lic=c4f48a03ed7ee43e98fb9cea119d1c29#reference-16>
- Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. (2006). Avoin haastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html
- Saarikallio, S. (2007). Music as mood regulation in adolescence. Jyväskylä Studies in Humanities, vol 67. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Seppänen, J. (i.a). Suomalainen ja Afrikkalainen näkemys elämänkaaresta. Lukion kurssimateriaalit. Kehittyvä ihminen (PS 2). <http://www.kolumbus.fi/juha.seppanen/kmp/webps2/webps2.html>

- Särkämö, T. (28.01.2020). Kirjaa lempikappaleesi jo hyvissä ajoin talteen – musiikkitestamentista voi olla merkittävää hyötyä jos sairastut muistisairauteen. Yle Uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-11065170>
- Särkämö, T., & Huotilainen, M. (2012). Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen Lääkärilehti 17/2012, vsk 67. s. 2. <http://docplayer.fi/3573681-Musiikkia-aivoille-lapi-elaman.html>
- Tammela, A., Lintinen, M., Kuopanportti, T., Mikkonen, K., Lämsä, E., Tienvieri, K., Pitkänimi, A., Kurtti, H., & Keränen, T-T. (21.11.2022). Musiikkitahto osana kulttuurihyvinvoinnin edistämistä ja toteutumista. Taidetutka. <https://taidetutka.fi/2022/musiikkitahto-osana-kulttuurihyvinvoinnin-edistamista-ja-toteutumista/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2.9.2022). Hoitotahto. Mikä hoitotahto on? <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/elaman-loppuvaiheen-hoito/hoitotahto>
- Tieteen termipankki. (13.11.2015). Elämänhistoria. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Folkloristiikka:el%C3%A4m%C3%A4nhistoria>

LIITTEET

Liite 1. Avoin haastattelu

Liite 2. Perustietolomake

Liite 3. Musiikkitahto

Liite 1. Avoin haastattelu

Haastattelija: Hei, nimeni on Aamu Sanneh ja olen viimeisen vuoden geronomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Tarkoitukseni on haastatella teitä opinnäytetyöhöni, jonka aiheena on musiikkitahto. Olet allekirjoittanut suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta, mutta varmistan vielä halukkuutesi osallistua haastateltavaksi. Suostutko osallistumaan tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää musiikkielämäkertanne ja sen pohjalta tehdä musiikkitahto, joka liitetään osaksi hoitotahtoanne?

Haastateltava: Kyllä tahdon.

Haastattelija: Kiitoksia, voimme aloittaa haastattelun. Olen pyytänyt teitä kirjoittamaan etukäteen ylös teille tärkeitä kappaleita elämäenne varrelta. Saitteko kirjattua kappaleita ylös?

Haastateltava: Sain ja aika paljon.

Haastattelija: Nousiko kappaleiden muistelemisessa esiin jotain haasteita? Millaisia?

Haastateltava: Kyllä siitä tietysti ensimmäinen, mikä tulee mieleen on, että voi kun osais tanssia. Toinen oli, voi kun osais soittaa haitaria. Ja sitten, no kolmas, yritin mä sitä viuluakin soittaa, mutta ei siitä mitään tullut.

Haastattelija: Löysitkö kaikki kappaleet, joita halusitte listaanne?

Haastateltava: En mä niitä mistään etsinyt, minä vain muistelin ne ja ja lähdin sieltä aivan kakarasta liikkeelle, mikä on ollut ensimmäinen musiikillinen elämys niin kyllä se on ollu ku äiti lauleskeli, ei meillä mitään äänentoistolaitteita tietenkään ollu. Äiti lauleskeli aika paljon virsiä ja kansanlauluja.

Haastattelija: Oletko tyytyväinen syntyneeseen musiikkilistaasi, vai jäikö siitä uupumaan jotain?

Haastateltava: En ainakaan äkkiä muista tai siis tunnista mitään, mikä sieltä olisi jäänyt pois.

Haastattelija: Palataan nyt teidän lapsuusaikaanne, eli elämänskaarenne alkupäähän. Hie-man puhuittekin jo äidistä, mutta mikä on ensimmäinen musiikkimuistosi?

Haastateltava: Nimenomaan äidin laulu.

Haastattelija: Muistatko, mitä äiti lauloi?

Haastateltava: Sen ajan iskelmiä se lauloi ja toisinaan virsiä, mutta en mä nyt niitä nimeltä muista. Mutta siis aivan näitä tavallisimpia kansanlauluja, mitä nyt on. Yksi ruusu on kasvanut laaksossa ja niin edelleen.

Haastattelija: Oliko jotain tiettyjä tilanteita, joissa äitisi teille lauloi esimerkiksi nukkumaan mennessä?

Haastateltava: Ei ikinä nukkumaan mennessä. Ei meillä ollu semmonen kulttuuri ollenkaan, että oltais nukutettu laulamalla. Mutta tuota silloin se niitä lauleskeli, kun se oli hyvällä tuulella.

Haastattelija: Kun muistelen äidin laulua niin minkälaisia tunteita se teissä herättää?

Haastateltava: En mä osaa tuohon vastata. Noh kai siinä sit oli niin, että mäkin rupesin, mä opin siinä niitä sanoja, kun hän laulo ja mä rupesin tietenkin kanssa lauleskelemaan sitten.

Haastattelija: Oliko lapsuudessanne musiikkia ja minkälaista se oli?

Haastateltava: No musiikkiahan ei ollu tosiaan, ympäristöstä ei kuulunut mistään musiikkia, kun ei ollu radiota esimerkiksi. Eli ainoa, missä sitä kodin ulkopuolella kuuli oli tietysti se kun sota aikana käytiin hautaamassa sankari vainaa, niin kuultiin tietysti kirkkomusiikkia. Ne oli niitä ensimmäisiä, mitkä ulkopuolelta kuulu.

Haastattelija: Tuleeko teille jostain lapsuuden aikaisesta kappaleesta tai musiikista, joku tietty henkilö mieleen ja mistä se johtuu?

Haastateltava: Tietysti tulee. Paikkakunnalla oli tämmönen valtakunnan kansanmusiikki mestari ku lisäksi Myllymäki niin se kävi meilläkin kotona haitarinsa ja viulunsa kanssa ja se olikin ainut, jota pääsi äidin lisäksi kuuntelemaan.

Haastattelija: Isäkö ei lauleskellut?

Haastateltava: Ei voi sanoo, etteikö se osannut laulaa, mutta se oli taas luonteeltaan, ettei se kauheesti laulamalla meitä viihdyttänyt.

Haastattelija: Minkälaista musiikkia kuuntelit nuoruudessasi, sanotaan vaikka noin 15-24 vuotiaana ja kuuluiko sitä silloin jo jostain muualtakin?

Haastateltava: Meille ostettiin radio kun mä olin, olisikohan mä ollu 12 vuotias, jolloinka sitä alkoi kuulumaan ja ja sieltä tuli tietysti tämmönen ohjelma ku lauantain toivotut levyt esimerkiksi. Joka tietysti kuunneltiin aina koko perheen kanssa, tosin ei alkua, koska siinä oli se niin sanottu sinfoniamusiikki osuus siinä alussa ja ja mun äitini ja isäni ei antanut sille mitään näköistä arvoa, mutta sitten kun loppupuolella rupes tulemaan iskelmiä, oli jenkkää ja polkkaa ja valssia ja niin edelleen, niin niitä sitten kuunneltiin kauheen mielellään.

Haastattelija: Muistatko, mikä oli ensimmäinen kasetti tai levy, jonka olet ostanut tai saanut lahjaksi?

Haastateltava: En yhtä ainutta.

Haastattelija: Kävitkö nuorena aikuisena kuuntelemassa livemusiikkia?

Haastateltava: Ei musiikkia käyty sillälailla kuuntelemassa, että jaa no tietysti oli joillakin yhteiskuntasäädöillä oli konserteissa käyminen, mutta minä en esimerkiksi oo ollu ikinä nuorempana missään konsertissa, että ne musiikit, mitä silloin oli oli tanssilava musiikkia, kun meni viikonloppuna tansseihin, niin siellähän sitä sitten tuli.

Haastattelija: Oletko soittanut jotain instrumenttia tai nauttinut siitä tanssimisesta?

Haastateltava: No tosiaan yritin opetella haitarin soittoa, mutta en sitä sillä lailla oppinut, odotinkohan turhan aikaisin sitä oppimista ja olin kateellinen, kun nuorin veli oppi sen sitten huomattavasti paremmin ja se mun innostus sitten häipy samantien. Huuliharppua osaan soittaa.

Haastattelija: Osaatko nimetä jonkun kappaleen, jota on huuliharppulla tullut soiteltua?

Haastateltava: Kulkurinvalssi ja ei se ollu siitä kiinni, mielestäni mä osasin soittaa kaikkea, mitä mä osasin laulaa.

Haastattelija: Kuinka musiikkimakusi on muuttunut elämäsi aikana?

Haastateltava: Osaan. No siirtyminen tästä vanhasta tanssimusiikista / kansanmusiikista niin sehän tapahtu ku nuijalla päähän lyötynä kun kuuli ensimmäisen rockki kappaleen. Se oli bill haley rock around the clock. Se oli siitä poikkeuksellista, että ku missään muussa musiikissa, oon jälkeenpäin kuullu tämmösen termin ku missään muussa musiikissa ei silloin ollu niin sanottua takapotkua ja tässä nimenomaan rockissa oli se takapotku, jota Seppo Hovi kovasti tässä joku aika sitten kovasti selitti. Se oli joku semmonen, että sitten kun mäkin rupesin sitä radiosta, joka meillä oli niin panin sitäkin siinä auki, kun isä ja äiti oli siinä paikalla niin eihän ne siitä välittänyt alkuunkaan, että mitä toi tommonen nyt oikeen on ja ja mä olin aivan haltioissani, kun tulee niin hienoa musiikkia.

Haastattelija: Minkälaista musiikkia kuuntelet mielelläsi nyt?

Haastateltava: Musiikkia vois melkein sanoa, että laidasta laitaan, en nyky rockkia esimerkiksi, en ymmärrä. Jazzi on erittäin miellyttävää kuunneltava, perinteinen jazz. Klassinen musiikki on tullu mulle hyvin tutuksi viime aikoina. Niin siinä ne oikeestaan on.

Haastattelija: Kuunteletko nykyään mitään uutta, sinulle vierasta musiikkia?

Haastateltava: Yritän. Radion sinffoniaorkesteri soittelee lauantain puolen päivän jälkeen, siellä on aina konsertti. Mä joka kerta sen avaan ja kuuntelen ja kuuntelen kyllä väkisin semmosta musiikkia myöskin, mitä en mielestäni tykkää ja yritän löytää sitä, mitä tässä musiikissa on. Mutta aika usein käy niin, että mä paan sen kiinni. Eli kyllä mä tätä perinteistä vuosisatojen vanhaa klassista kuuntelen kaikkein mieluiten.

Haastattelija: Osaatko nimetä jonkun uuden genren, mitä et pysty kuuntelemaan?

Haastateltava: En osaa sanoa, mikä on tai oisko se joku genre, mutta esimerkkinä vois sanoa Kaija Saariahon musiikista en pääse sisään ollenkaan. Ja muutenkin nämä, mitä nyt oli joku englantlainen, en muista sen nimeä joka tämän niin sanotun uuden musiikin alotti niin se oli niin käsittämätöntä kun siinä kuulu sanomalehtien rapistelua ja niin edelleen.

Haastattelija: Seuraavaksi kysyn muutaman yleisen kysymyksen. Mitä musiikki sinulle merkitsee?

Haastateltava: No kaikkein konkreettisin se on se kuinka mä saan nukutuksi öisin. Mulla on klassinen musiikki auki koko yön. Ja ja päivisin en kuuntele musiikkia, mutta silloin kun menen pitkäksi, koska mä pidän musiikin tietynlaisena väärinkäyttönä sitä, että musiikki soi taustalla, eikä sitä kuuntele.

Haastattelija: Minkälaista musiikkia haluisit kuunnella silloin, kun olet esimerkiksi surullinen? Auttaako musiikki suruun?

Haastateltava: En mä tiedä auttaako se, mutta kai se auttaa, koska mä kuuntelen silloin mielelläni musiikkia ja mehän pantiin mun testamenttiin se kappalekin, jonka mä haluan hautajaisissani soitettavan.

Haastattelija: Minkä tyyppistä musiikkia kuuntelet silloin, kun olet surullinen?

Haastateltava: Kuuntelen mieluummin instrumentaali musiikkia silloin. Jonkun soittimen, trumpetin, tässä viimeksi, mikä pantiin sinne testamenttiin huilun niin ja nykyaikoina Veikko Ahvenainen on ruvennut soittamaan haitarilla klassista niin niin ne on semmosia.

Haastattelija: On tehty jo paljon tutkimuksia siitä, että musiikin kuuntelu auttaa levottomuuteen ja jopa kipuihin. Uskotko sinä siihen?

Haastateltava: Uskon hyvin vahvasti. Koska tuota mullahan oli se vaiva, että nukkumaan mennessä aina muutaman minuutin kuluttua alko jalkojen spastinen nykiminen, joka oli erittäin inhottavaa, koska siitä ei voi irtaantua muuta, kun lähteä kävelemään ja mennä takasin sänkyyn. Mutta jostain ihmeellisestä syystä mä hoksasin panna sen klassisen musiikin illalla soimaan. Tää spastisuus hävis kun veitsellä leikattuna. Se on mulla niin hyvä esimerkki tuosta, että se vaikuttaa.

Haastattelija: Tulisiko teille mieleen jotain tilannetta, missä et haluaisi kuulla musiikkia, jos ajattelet ihan tätä teidän arkea täällä palvelutalossa? Onko hetkiä, mihin musiikki ei sovi?

Haastateltava: En mä esimerkiksi ruokailuun sitä liittäis.

Haastattelija: Mikä kappale kuvaa mielestäsi juuri teidän identiteettiänne tai mistä kappaleesta haluaisit, että teidät muistetaan?

Haastateltava: Pavarottin Una furtiva lagrima. Se on semmonen, jota mä aina ajattelen, voi kun ton osais laulaa.

Haastattelija: Kiitoksia haastattelusta.

Haastateltava: Kiitoksia haastattelijalle.

Liite 2. Perustietolomake

Haastateltavan perustietolomake

SUKUPUOLI Mies Nainen ___ En halua sanoa ___

KANSALAISUUS Suomalainen Muu, mikä? ___

IKÄ 65-70 ___ 70-75 ___ 75-80 ___ 80-85 85-90 ___ Yli 90 ___

SIVILISÄÄTY Naimisissa ___ Eronnut Leski ___ Sinkku ___

KOULUTUS Kansakoulu: Ammattikoulu: ___ Korkeakoulu: ___ Keski-peruskoulu: ___ Opisto: ___ Työvoimapolitiittinen aikuiskoulutus: ___ Ylioppilas: Ammattikorkea:

OLETKO Eläkeläinen Työssä/työtön ___ Opiskelija ___ Muu, mikä? ___

ASUMISMUOTO Itsenäinen ___ Palveluasuminen Täyshoiva ___

ELÄMÄNKAARI

Elämän tärkeimmät tapahtumat ja henkilöt

| | |
|---|---|
| <p>Lapsuus</p> <p>(esim. perhe, vanhemmat, sisarukset, koti, harrastukset, koulutus)</p> | <p>Perheeseen kuului äiti, isä, sisko (joka menehtyi keuhkokuumeeseen 5kk:n ikäisenä) ja kaksi nuorempaa veljeä. Sisko menehtyi vuonna 1947.</p> <p>Kotitorppa oli Kauhajoella.</p> |
|---|---|

| | |
|--|--|
| | <p>Lapsena harrastuksille oli niukasti aikaa. Kotitöihin kuului puiden hakeminen metsästä, lehmän vieminen kylätielle (jossa lehmä söi koko päivän pientareella ruohoa) ja navetan siivoaminen.</p> <p>Koulun aloittanut 7-vuotiaana 1945. Koulumatka oli noin 3km ja se kuljettiin talvella suksilla ja muuten kävellen. Koulussa piti erityisesti laskennasta ja lukemisesta. Koulussa ei pitänyt kevät- ja joululaulujen harjoittelusta.</p> <p>Opettaja laittoi usein nurkkaan ja kerran toinen opettaja heitti portaista alas, kun oli ollut riitaa toisen oppilaan kanssa.</p> <p>Rakkain eläin oli sian porsas, joka kulki mukana kauppaan. Porsas hankittiin aina keväällä ja teurastettiin jouluna. Keväisin otti yhden variksen aina elätiksi yhden nimesi Aatuksi. Aatu kulki olkapäällä kouluun ja odotti mänyssä, kunnes pääsi koulusta. Kirkkotyömaalla Aato vei nauloja, josta työnjohtaja suuttui.</p> |
| <p>Nuoruus</p> <p>(esim. ystävät, tapahtumat, harrastukset, koulutus)</p> | <p>Paras ystävä oli naapurin Hannes, joka opetti hävyttömän sananlaskun.</p> <p>Noin 10-15-vuotiaana</p> <p>"Kylän pojat" Me (minä ja Matti) ja veljekset. Pelattiin korttia pienistä rahoista. Käytiin tansseissa. Kasinolle mentiin viikonloppuisin. Pelattiin rahapeliä, jossa kolikkoa heitettiin mahdollisimman lähelle pystyssä olevaa tikkua ja lähimmäksi päässyt voitti potin.</p> <p>Kylien väliset sodat. Pukkilankylän pojat vs sotkanmäki. Tehtiin erilaisia aseita. Jos ei ollut aseita niin sitten tapeltiin. Nyrkein tai painimalla. Teki itse nauloista nuolia, joilla ampui Anttia takapuoleen.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Aikuisuus</p> <p>(esim. koulutus, työ, kotoa pois muuttaminen, puoliso, perhe, menetykset)</p> | <p>Kauhajoen yhteislyseo 1958 ja Tampereen teknillinen opisto 1965.</p> <p>Kotoa muutti pois 27-vuotiaana.</p> <p>Naimisissa ollut kolme kertaa. Ensimmäisen vaimon kanssa saanut kolme lasta ja olivat naimisissa vuosina 1946-1977. Seuraava avioliitto oli vuosina 1979-1992 ja viimeinen avioliitto 1994-2007.</p> <p>Suuria menetyksiä olivat äidin kuolema 1995, isän kuolema 2000 ja toisen veljen kuolema 2018. Itse halvaantui 8.8.2005, joka vaikutti merkittävästi loppuelämään.</p> |
| <p>Vanhuus</p> <p>(esim. eläkkeelle siirtyminen, perhesuhteet, harrastukset, asuminen, sairaudet / vaivat)</p> | <p>Eläkkeelle siirtynyt vuonna 2001.</p> |

Musiikkitahto

on ilmaissut musiikkitahtonsa

Sitten kun en enää muista nimeäni
tai pysty ilmaisemaan toiveitani,
soitathan minulle musiikkilistaani.
En ehkä muista sinua, mutta voin
elää hetken muistoissani.

Aika:
Paikka:
Allekirjoitus:

Musiikkitahtoni

Aamulaulu, Toivo Kuula, Jorma Hynninen
Ajomies, Olavi Virta
Akselin ja Elinan häävalssi, Matti ja Teppo
Albatrossi, Juha W Vainio
Andante alla Siciliana, Andrea Griminelli
Anna mulle tähtitaivas, Katri Helena
Baccara, Yes Sir I can boogie
Budapestin yössä, Annikki Tähti
Chopin, Minute Valse op 64 No 1, Valentina Lisitsa
Eilen kun tiennyt en, Koivuniemi + Loiri
Eine kleine Nachtmusik, Slovak Chamber Orchestra
El Choclo, Julio Inglesias
Eldankajärven jää, Korsuorkesteri
Elämä juoksuhaudoissa, Korsuorkesteri
Elämää suomalaismetsissä, Veikko Ahvenainen
Emma, Tapio Rautavaara
Enkelin silmin, Arja Koriseva
En voi unhoittaa sua poies, Eino Grön
Heikin polkka, Paul Norrback
Herrojen kanssa pellon laidassa, Carola

Hiskin Iikoon polkka, Tepot
Haydns serenade, Roman Hoffstetter
Hungarian Dance 5, Wienin Philharmoniiot
Häätanhu, Matti Salminen
Häävalssi, Toivo Kuula
Iitin Tiltu, Kuunkuiskaajat
Ilta Iisalmessa, Harry Roine
Ilta Oulunjoella, Veikko Ahvenainen
Irja, Teijo Joutsela
Itävallan kyläpääskysel, J Stauss
Jalasjärven polkka, Teppo Välimäki
Juna kulkee, Kari Tapio
Jänöjussin mäenlasku, Georg Malmsten
Jätjän humppa, Eläkeläiset
Jätjän jenka, Kauko Käyhkö
Kaipaus, Vesterinen
Kaipuun kukka, Tuula Ikäheimo
Kalastaja Eemelin valssi, Justeeri
Kalinka, Tuula Ikäheimo
Karjalaisten laulu, Suomen Laulu
Karjalan kunnaila, Martti Talvela
Kaunis on luoksesi kaipuu, A. Aimo
Kaunis Rosmarie, Fritz Kreisler

Kaunis Veera, Kipparikvartetti
Kehtolaulu, Armas Järnefelt, Laamanen sello
Kesäillan valssi, Helsingin kaupunginorkesteri
Kesäkatu, Danny
Kesäpäivä Kangasalla, Suomen Laulu
Kevätlaulu, Mendelssohn, Daniel Barenboim
Kielletyt leikit, Carola
Kielon jäähyväiset, Eino Grön
Kimalaisen lento, Ukko-Pekka Yliranta
Kisällit kesällä, Kipparikvartetti
Kohtaokas samba, Eugen Malmsten
Koivuvalssi, Sirosirmakka
Kolmekymppinen, Frederik
Kostervalssi, Jaakko Salon pelimanniyhtye
Kotimaani ompii Suomi, Sakari Hotti
Kulkurin kaiho, Veikon hanurikvartetti
Kulkurin valssi, Tapio Rautavaara
Kultaiset korvarenkaat, Arja Koriseva
Kun aika on, Seija Simola
Kuningaskobra, Annikki Tähti
Kuolleet lehdet, Olavi Virta
Kuutamoserenadi, Glen Miller
Kylmän kukkia, Souvarit

Käyn ahon laitaa, Juha W Vainio
 La Cucaracha, Serena Rossi Fernandez
 La Cumparsita, Olavi Virta
 Lambada, Anna Hanski
 La Paloma, Olavi Virta
 Laihian polkka, Ronuuttajat
 Laivaston tanssiaiset, Vesterinen
 Lambada, Anna Hanski
 Lapin kesä, Vesa-Matti Loiri
 Leila, Georg Malmsten
 Letkis, Katri Helena
 Lievestuoreen Liisa, Irwin Goodman
 Luistelijat, Dallape
 Lukkarin Heikin polkka, Janne Uusitalo
 Lumiperhonen, Souvarit
 Luodut toisilleen, Lasse Hoikka ja Souvarit
 Läksin minä kesäyönä käymään, Matti Salminen
 Lännen lokari, Hiski Salomaa
 Maa on niin kaunis, Tarja Turunen
 Mambo Italiano, Hetty and
 Matalan torpan ballari, Olavi Virta
 Matkalla pohjoiseen, Juha Watt Vainio
 Metsäkukkia, Seppo Hovi+Jaakko Salo+Minuet in G, Beethoven

Minun kultani kaunis on, Pasi Lehto
 Missä muruseni on, Paula Koivuniemi
 Muistatko Monrepos'n, Annikki Tähti
 Muistoja Karpaateilta, Veikko Tuomi
 Muistoja Pohjolasta, Sotilasmusiikkikoulu
 Mun sydämeni tänne jää, Kari Tapio
 Musta ruusu, Veikko Tuomi
 Muurari, Kipparikvartetti
 Myrskyluodon Maija, Karita Mattila
 Mä elän vieläkin, Pate Mustajärvi
 Mä joka päivä töitä teen, Matti ja Teppo
 Mä maalaispoika oon, Mikko Alatalo
 Naisilleni, Neuman
 Niin kauan minä tramppaan, Ero Piirto
 Niin kaunis on maa, Arja Koriseva
 Niittykukkia, Reijo Taipale
 Nuoruustango, Matti Salminen
 Näkämään laulu, Polyteknikkojen kuoro
 Oi niitä aikoja, Matti Salminen
 Olen suomalainen, Kari Tapio
 On hetki, Matti Salminen
 On lautalla pienoinen kahvila, Kipparikvartetti
 O sole mio, Waltteri Torikka
 Parempi valssi, Konsta Jylhä

Partisaanivalssi, Arja Saijonmaa
 Peltoniemen Hinrikin surumarssi, Konsta Jylhä
 Penkki, puu ja puistotie, Carola
 Perhosvalssi, Melartin, Helsingin Salonkiork.
 Petsamo, Dallape
 Polkka mollissa, Kalle Kurvinen
 Preerian keltaruusu, Olavi Virta
 Putte Possun nimipäivät, Kipparikvartetti
 Pyynnikkivalssi, Esa Roponen
 Radetzky marssi, Mariss Jansons Wienin Philharm.
 Rakkauden jälkeen, Carola
 Raparperin alla, Fannimaija Kuoppala
 Rentun ruusu, Irwin Goodman
 Rock around the clock, Bill Haley
 Rovaniemen markkinoilla, Kauko Käyhkö
 Ruusuja hopeamaljassa, Erkki Junkkarinen
 Saariston Sirkka, Georg Malmsten
 Saharan lilja, Pirkka-Pekka Petelius
 Satumaa, Reijo Taipale
 Satu rakkauden, Reijo Taipale
 Savonmuan Hilima, Herbert Katz
 Savonmuan Hilima, Matti Jurva
 Sielu-Nestun polkka, Heini-Maria B

Sirkkojen tanssi, Vesterinen+Dallape
 Sua vasten aina painautuisin, Paula Koivuniemi
 Suomalainen romanssi no 5, Matti Salminen
 Surujen kitara, Laila Halme
 Säkkijärven polkka, Vesterinen
 Sä kuulut päivän jokaiseen, Arja Koriseva
 Talvimyrsky, Fusik, Vesterinen+ Dallape
 Tico tico, Paul Norrback
 Tiputanssi, Kai Hyttinen
 Tiskarin polkka, Hiski Salomaa
 Tulisuu delma, Reijo Taipale
 Tonava kaunoinen, Jari Puhakka studio-orkesteri
 Tonavan aallot, Vesterinen ja Pihlajamaa
 Tukholman polkka, Esko Könönen
 Tulipunaruusut, Teijo Joutsela
 Tuoksuisia tuomien, Raimo Paaso
 Tuoll on minun kultani, Matti Salminen
 Turkkilainen marssi, Lang Lang
 Tyyntä ja myrskyä, Viljo Vesterinen ja Dallape
 Unkarilainen tanssi no 5, Berliinin Philharmonikot
 Unkarilainen tanssi no 1, Wienin Philharmonikot
 Uralin pihlaja, Matti Salminen
 Vaahteramäen Eemeli, Ragni Malmsten



Vaiennut viulu, Konsta Jylhä
Vanhoja poikia viiksekkäitä, Juha W Vainio
Veteraanin iltahuuto, Jorma Hynninen
Vesivchmaan jenka, Teijo Joutsela
Viidestoista yö, Juice Leskinen
Viipurin Vitori, Matti Jurva
Väärä vitonen, Veikko Lavi
Waterloo, ABBA
Yes I Can Boogie, Baccara
Yleisessä saunassa, Juha Watt Vainio
Yli aaltojen, Pauli Granfeltin pelimannit
Äänisen aallot, Jaakko Ryhänen

Kiitos kun välität!